Cérebro saudável, Ano 4 - nº 43

COMBATA A DOR DE CABEÇA!

Todas as matérias com CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS

CÉREBRO SAUDÁVEL

DIETA CONTRA A ENXAQUECA

Cardápio sob medida para prevenir as crises

ALERTA!

Uso abusivo de analgésico pode levar à dor crônica

NOVO TRATAMENTO
A POLÊMICA DO BOTOX

FUNCIONA MESMO? Veja o que dizem os especialistas

- ✓ ERVAS
- ✓ MASSAGEM
- ✓ HOMEOPATIA
- ✓ ACUPUNTURA

Escolha o seu exército para aliviar essa inimiga

alto astral

R$ 19,90

CEFALEIA:
cada um tem a sua!

Sensação de pressão na testa; um martelo batendo insistentemente na têmpora; pontadas e pulsação na cabeça...Reconheceu algum desses sintomas? Geralmente, eles caracterizam a tão famosa e democrática dor de cabeça, um problema que afeta 75% dos adultos em todo o mundo. A boa notícia é que em muitos casos ela pode ser prevenida. Novas técnicas e medicamentos mais potentes e personalizados estão ajudando na missão "alívio já!". O botox, por exemplo, é uma opção no tratamento das enxaquecas. Foi aprovado pela Anvisa, em 2011, embora ainda haja algumas contradições quanto à sua eficácia. Diagnosticar o tipo de dor de cabeça e buscar ajuda médica são as melhores armas nessa batalha. E cuidado com o uso abusivo de analgésicos - eles podem causar dor crônica e até ser fatal! Blinde seu organismo e evite os efeitos colaterais.

A redação

ÍNDICE

O que é dor de cabeça
Tipos de cefaleia
Atenção aos sintomas + Teste
Enxaqueca
O processo da enxaqueca
A mulher e a dor de cabeça
Dor de cabeça na infância
Tratamentos
Terapias alternativas
O poder das plantas
Diário da cefaleia
Roteiro para tratamentos
Alimentos venenosos
Dieta antienxaqueca
Receitas para prevenção
Bons hábitos
O perigo dos analgésicos
Dúvidas sobre remédios
Doenças camufladas
Mitos e verdades

ATENÇÃO!

Esta revista tem caráter informativo e se baseia em dados seguros e consultorias a profissionais especializados, com o intuito de se tornar uma referência para a prevenção de doenças e a conscientização sobre cuidados com a saúde. No entanto, ela não substitui o acompanhamento médico e psicológico. Para saber mais, procure um especialista, ok?

Ines249

Todo *MUNDO* pode TER

POW!

De crianças a idosos, a dor de cabeça afeta um grande número de pessoas, e pode ter diferentes causas. O ideal é investigar e tratar - afinal, ninguém precisa viver com esse incômodo!

Um dos problemas de saúde mais comuns no mundo, a dor de cabeça, cientificamente denominada cefaleia, afeta cerca de 75% da população entre 18 e 65 anos. Estima-se que apenas 10% das pessoas que sofrem com o problema procuram ajuda médica especializada. Contudo, investigar as causas da dor é fundamental para conseguir tratá-la.

Existem mais de 200 tipos de dor de cabeça, que pode ser aguda ou crônica, indicar problemas mais graves de saúde ou ser simplesmente a manifestação de um mal-estar pelo consumo de algum alimento.

Mulheres, homens, idosos e até crianças: a dor de cabeça não escolhe idade, gênero ou classe social. É uma das principais causas de faltas no trabalho e na escola. Alguns tipos podem afetar mais determinados grupos, como é o caso da enxaqueca em mulheres adultas. Porém, qualquer pessoa, em alguma fase da vida, pode passar por um episódio de dor.

FOTO: Thinkstock/Getty Images

Ines249

PRECISA DE TRATAMENTO?

A dor é um mecanismo do organismo para indicar que algo está errado. Portanto, apesar de a dor de cabeça ser um problema comum, não é normal senti-la. Se ela é crônica, é um motivo a mais para procurar um profissional capacitado (no caso, um neurologista) e iniciar o tratamento correto.

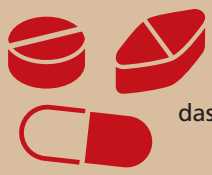
Mesmo em casos de dores esporádicas, o recomendado é nunca se automedicar. Um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que metade das pessoas toma remédios sem orientação médica. O hábito pode aumentar a frequência e a intensidade da dor, tornando o problema crônico.

Os tratamentos variam de acordo com a causa e a intensidade da dor, e podem ser ou não medicamentosos. Em alguns casos, uma simples mudança nos hábitos de vida pode fazer toda a diferença.

DOR DE CABEÇA EM NÚMEROS

75% da população mundial sofre com cefaleias cotidianas

76% das mulheres e **57%** dos homens têm pelo menos um episódio de dor de cabeça por mês, segundo dados da Sociedade Brasileira de Cefaleia



50% das pessoas buscam a automedicação

2.000.000

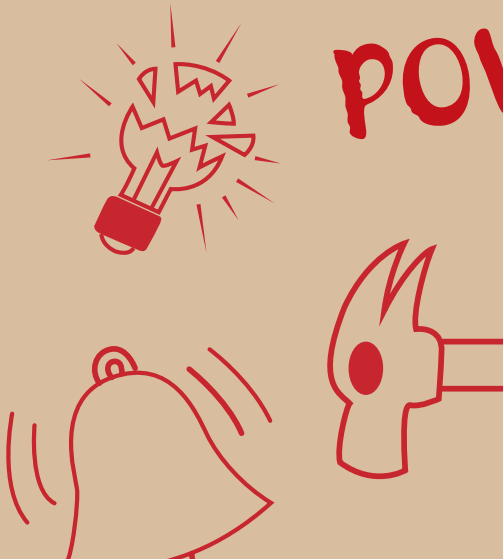
No Brasil, quase 2 milhões de crianças e adolescentes têm dor de cabeça crônica

Apenas **10%** da população com dor de cabeça procura a ajuda de um neurologista

FONTES: Organização Mundial de Saúde (OMS) e www.enxaqueca.com.br

VOCÊ SABIA?

Os especialistas utilizam a palavra "migrânea" para definir o problema conhecido como enxaqueca. O nome é uma variação da palavra grega hemikrania, pois a dor costuma atingir mais frequentemente um lado da cabeça, e foi traduzido para ax-xaqiqâ pela influência árabe. Com o tempo, a língua espanhola incorporou o vocábulo como jaqueca, que se tornou enxaqueca no português. Na tradução oficial da Classificação Internacional das Cefaleias, usa-se o termo migrânea, assim como na maioria dos artigos científicos em português.●



Ines249

Cada *CABEÇA* uma sentença

Engana-se quem pensa que toda cefaleia é igual. Descubra os vários tipos e aprenda a diferenciá-las

Ines249

Nenhum mal-estar é tão democrático quanto a dor de cabeça, que afeta praticamente todas as pessoas, independentemente de idade, gênero, condição social ou etnia. Estima-se que cerca de 99% das mulheres e 94% dos homens sofram com o problema em algum momento da vida. E ele pode ter as origens e as características mais diversas, variando em frequência, intensidade, entre outros fatores.

Para provar que não se trata de uma questão simples, a neurologista Carla Jevoux afirma que são em média 200 tipos de cefaleia. Ou seja, não há (praticamente!) cabeça que não seja afetada por algum tipo de dor.

CEFALEIA TENSIONAL

Esse tipo de dor de cabeça se enquadra no grupo das primárias, aquelas que não envolvem outras causas; é a dor por si só. Já foi chamada de cefaleia de estresse ou de contração muscular, mas foi definida como tensional pela Sociedade Internacional de Cefaleia (SIC).

Dentre as dores, é uma das mais leves, porém, é a que tem maior incidência, afetando de 35% a 60% das pessoas. Carla descreve como esse mal se manifesta: "A dor pode ser sentida nos dois lados da cabeça simultaneamente. Os pacientes a descrevem como uma sensação de peso ou aperto em volta da cabeça, ou na parte posterior, muitas vezes irradiando para a parte posterior do pescoço". Suas causas estão relacionadas a alterações bioquímicas cerebrais, distúrbios emocionais e tensão muscular.

Por não causar grandes transtornos, como náuseas ou vômitos, e comprometimentos ao cotidiano, o indivíduo costuma não buscar ajuda médica. Segunda a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe), existem dois tipos de dor de cabeça do tipo tensional: episódica ou crônica - essa última, inclusive, pode ser um agravamento da primeira.

ENXAQUECA

Essa doença chega a afetar cerca de 20% das mulheres e de 5% a 10% da população masculina. Também chamada de migrânea, é uma doença neurovascular crônica que causa grandes prejuízos ao indivíduo, por comprometer seu bem-estar em todos os aspectos da vida.

A dor latejante e de forte intensidade acomete um lado da cabeça, podendo variar a cada crise, que tem duração de três ou quatro horas. "A enxaqueca é uma doença genética do cérebro, que o torna mais sensível a uma vasta gama de estímulos. Predomina entre as mulheres e tem caráter genético e hereditário", explica a neurologista. Náuseas, vômitos, intolerância à luz (fotofobia), ruídos (fonofobia) e odores (osmofobia) acompanham o mal-estar.

Outro diferencial é a presença de aura, um fenômeno que costuma anteceder a crise de dor e se manifesta com flashes de luz, falhas no campo visual e imagens brilhantes em ziguezague. Como a intensidade impede até mesmo simples movimentos de cabeça, o indivíduo que sofre com a doença tende a buscar tratamento.

CEFALEIA EM SALVAS

Se as mulheres são o maior alvo da enxaqueca, são os homens os mais afetados por esse tipo de dor de cabeça, numa proporção de três para cada representante do sexo feminino. Já chamada de cefaleia histamínica e de Horton, hoje, define-se como cefaleia em salvas aquela que causa dor intensa, unilateral, geralmente em órbita e com duração de 15 minutos a uma hora e meia. Com manifestações rítmicas, pode até ser prevista por quem sofre com a dor, e as crises costumam se estender de dois a quatro meses. Mais rara, estima-se que seja responsável por 6% do total dos casos de dor de cabeça e comece a partir dos 30 anos de idade.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe), é comum que as crises sejam acompanhadas de vermelhidão nos olhos, lacrimejamento, congestão nasal, queda da pálpebra do lado onde a dor se manifesta e agitação, especialmente durante a noite.

Embora não se saiba ao certo a origem do problema, acredita-se que esteja ligada ao hipotálamo, estrutura cerebral responsável por alguns mecanismos muito importantes para a regulação do corpo humano, incluindo controle de temperatura, da regulação hormonal e do sono.

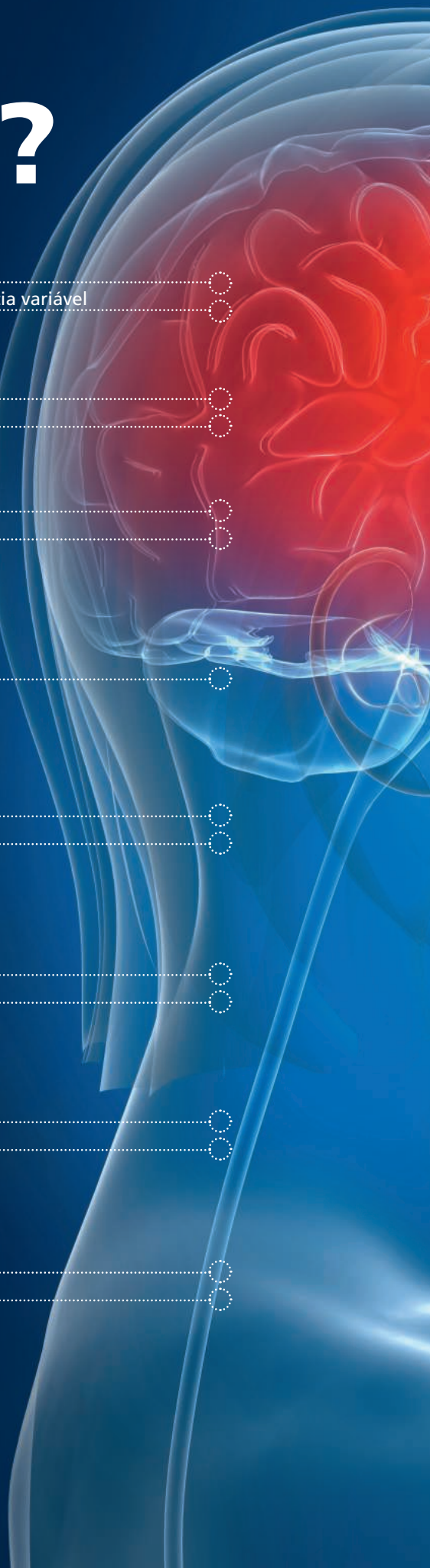
EM FACADAS

É, na verdade, um tipo de dor de cabeça muito frequente em quem sofre com enxaqueca (40% dos que se queixam) e/ou cefaleia em salvas (em 30% dos casos). Tem duração extremamente breve, cerca de três segundos, mas se manifesta com intensas pontadas únicas ou agrupadas, em definidas regiões da cabeça, geralmente na parte posterior. Não possui causas orgânicas definidas. ›

FOTO: Thinkstock/Getty Images

Ines249

QUAL É A SUA DOR?



Cefaleia tensional episódica

INTENSIDADE: leve a moderada
CARACTERÍSTICA: dor com pressão bilateral. Tem frequência variável e dura de 30 minutos a 7 dias.

Cefaleia tensional crônica

INTENSIDADE: leve a moderada
CARACTERÍSTICA: dor com pressão bilateral. Ocorre mais de 15 dias por mês, durante mais de 6 meses.

Enxaqueca ou migrânea

INTENSIDADE: moderada a forte
CARACTERÍSTICA: dor incapacitante, pulsante e unilateral, na região da fronte e das têmporas. Dura até 4 dias por mês e costuma ser acompanhada por aura, náuseas e vômito.

Cefaleia em facadas

CARACTERÍSTICA: dor pontiaguda, unilateral, com duração de apenas alguns segundos e associada à enxaqueca e cefaleia em salvas.

Cefaleia persistente e diária desde o início

INTENSIDADE: leve a forte
CARACTERÍSTICA: dor contínua por pelo menos 15 dias no mês. O paciente se lembra do dia em que o problema surge.

Cefaleia em trovoada

Intensidade: forte
CARACTERÍSTICA: sensação de raio partindo a cabeça ao meio. Pode indicar aneurisma ou outros problemas neurovasculares.

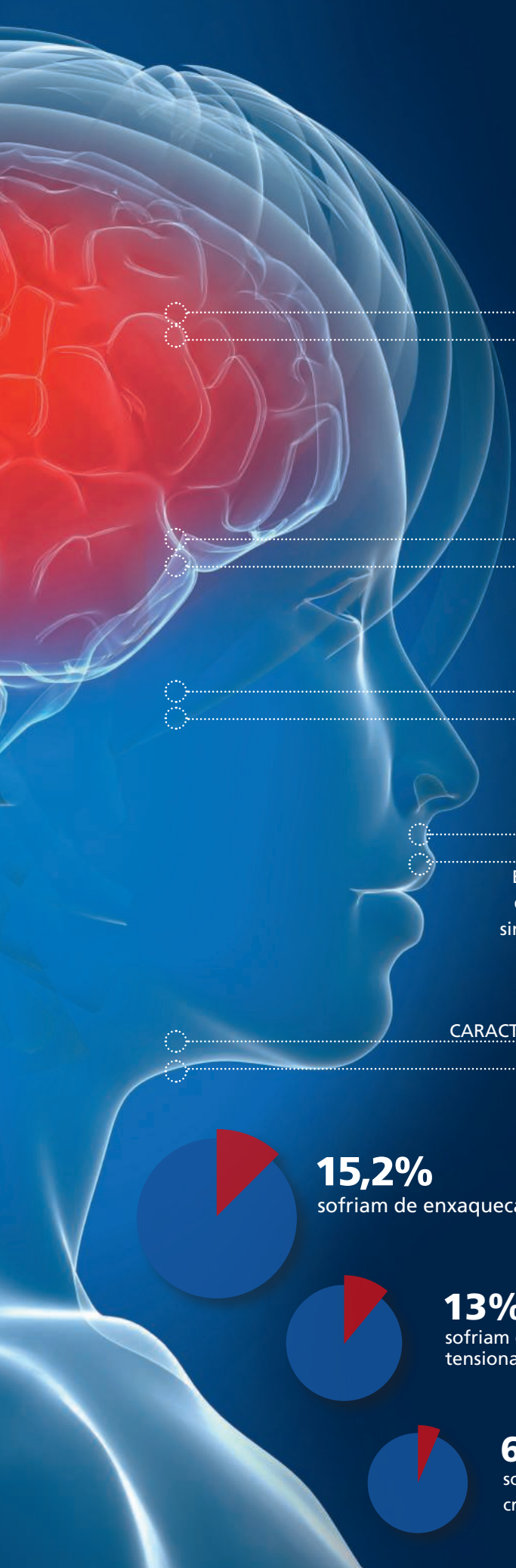
Cefaleia associada ao ato sexual

INTENSIDADE: leve a forte
CARACTERÍSTICA: dor gradativa que aumenta conforme o nível de excitação durante a relação sexual. Afeta quatro homens a cada mulher e pode ter episódio único.

Cefaleia cervicogênica

INTENSIDADE: moderada
CARACTERÍSTICA: dor associada a problemas posturais, que se estende para pescoço e ombros e pode ser acompanhada de náuseas.

Ines249



Cefaleia em salvas

INTENSIDADE: forte
CARACTERÍSTICA: dor unilateral, sempre num mesmo lado da cabeça, de caráter lancinante e com frequência de 1 a 8 vezes por dia em períodos de 2 a 4 meses. Geralmente, é acompanhada por vermelhidão no olhos, lacrimejamento e obstrução nasal.

Hemicrânia contínua

INTENSIDADE: forte
CARACTERÍSTICA: dor moderada, unilateral e contínua, sem intervalos.

Hípnica

INTENSIDADE: leve
Característica: ocorre durante o sono e acorda o indivíduo, geralmente com mais de 50 anos de idade.

Cefaleia da tosse

CARACTERÍSTICA: dor aguda, em pontadas e bilateral, que surge após esforço abdominal. Embora raro, estudos apontam que pode ocorrer devido ao aumento da pressão dentro do crânio, sinalizando rompimento de artéria (aneurisma) ou malformação do sistema neurovascular.

Cefaleia do esforço físico

CARACTERÍSTICA: Dor sentida após a prática extenuante de esforço físico. Mais frequente entre homens.

15,2%
sofriam de enxaqueca

13%
sofriam de cefaleia tensional

6,9%
sofriam de cefaleia crônica diária.

O QUE TEM A SUA CABEÇA?
Um levantamento epidemiológico feito com 3.800 pessoas apontou os tipos de dor de cabeça predominantes entre os brasileiros

FOTO: Thinkstock/Getty Images

Ines249

ANEURISMA? CÂNCER?

Quando a dor de cabeça é muito forte e lancinante, é comum questionar se pode ter acontecido alguma coisa no cérebro, como a dilatação excessiva ou rompimento de uma artéria. É por isso que o diagnóstico precoce pode ser a diferença entre a vida e a morte. "Quando uma artéria cerebral se rompe causando aneurisma, a dor de cabeça é repentina e quase sempre vem acompanhada de vômito e rigidez na nuca, decorrente de uma meningite química provocada pelo sangue extravasado para as membranas que recobrem o cérebro", explica o neurologista Paulo Bittencourt. Já as dúvidas sobre cefaleias causadas por tumores podem ser facilmente esclarecidas coma realização de uma tomografia computadorizada

CEFALEIA DA TOSSE

Depois de grande esforço para tossir ou de outra atividade que sobrecarrega a musculatura abdominal, surge uma dor aguda e em pontadas, que costuma atingir os dois lados da cabeça, geralmente na região inferior. Corresponde a apenas 1% das dores de cabeça e costuma atingir homens com mais de 40 anos de idade. Na grande maioria dos casos, não representa maiores riscos, mas pode sinalizar um aneurisma, grave dilatação e até rompimento de uma artéria no cérebro.

DO ESFORÇO FÍSICO

Sabe aquela hora em que você aperta o passo e aumenta a intensidade de uma caminhada ou corrida? Ou quando intensifica a série de exercícios na academia? É esse empenho fora do habitual que faz com que a oxigenação do cérebro seja insuficiente e a respiração inadequada. O resultado certo é uma dor de cabeça, que é ainda mais frequente em ambientes muito quentes ou em altitudes elevadas. As cefaleias do esforço têm uma predominância no sexo masculino, afetando quatro homens para cada mulher.

ASSOCIADA AO ATO SEXUAL

E quando um dos grandes prazeres da vida é como uma tortura para alguns? É o que acontece com os indivíduos que sentem dor de cabeça durante o ato sexual. A dor pode se manifestar como um peso leve na parte posterior da cabeça e de intensidade gradual, ou seja, cresce conforme a excitação aumenta, chegando ao ápice no momento do orgasmo. Outra variação da doença apresenta sintomas semelhantes aos da enxaqueca: dor intensa, explosiva e latejante, só que na região frontal da cabeça. Pode durar alguns minutos, horas ou dias e desaparece espontaneamente.

O problema é mais frequente em homens, surge entre 30 e 50 anos de idade e pode apresentar um único episódio ou persistir em todas as relações sexuais.

HÍPNICA

Como se fosse um reloginho, uma cefaleia leve a moderada desperta a pessoa, que costuma ter mais de 50 anos de idade. A dor pulsante e difusa geralmente ocorre em momentos definidos do sono, especialmente durante sonhos, e dura de 30 minutos a três horas. As mulheres são as mais afetadas pelo problema, que se manifesta exclusivamente enquanto se dorme.

CEFALEIA EM TROVOADA

O nome curioso ilustra bem a sensação de turbulência causada por esse mal. De acordo com pacientes que já tiveram esse tipo de mal, a dor é tão intensa, em segundos, que parece um raio atingindo em cheio a cabeça. Embora faça parte do grupo das cefaleias primárias, é considerada grave e requer investigação imediata, pois pode ser sintoma de uma aneurisma ou outros problemas neurovasculares.

HEMICRÂNIA CONTÍNUA

Imagine o que seria ter algo martelando na cabeça o tempo todo, sem nenhum intervalo ou descanso. É o que acontece com quem tem essa cefaleia, que aparece sempre do mesmo lado da cabeça, é diária e contínua. A dor, que antes já foi considerada rara, é, na verdade, pouco conhecida e pode apresentar outras manifestações diversas, como o acompanhamento de aura.

CEFALEIA PERSISTENTE E DIÁRIA DESDE O INÍCIO (CPDI)

O mais interessante nesse tipo de dor de cabeça é que as pessoas que dela sofrem se lembram exatamente do dia em que o problema começou.

Ines249

Geralmente, os indivíduos não têm histórico de cefaleia tensional ou migrânea e, na maioria dos casos, são mulheres. É descrita como uma dor que surge de repente, tem mais de quatro horas de duração e persiste por pelo menos quinze dias em um mês. A crise pode surgir por causa de uma enxaqueca mal-tratada ou depois de uma infeção viral e costuma desaparecer espontaneamente depois de seis a 24 meses.

CEFALEIA CERVICOGÊNICA

Alterações cervicais no pescoço e na nuca, geralmente causadas por hérnia de disco, torcicolo e outros problemas posturais, geram uma contração muscular excessiva que, entre outras dores, leva à dor de cabeça. Essa cefaleia moderada costuma ser unilateral, mas pode afetar os dois lados da cabeça, se estende para pescoço e ombros e pode ser acompanhada por náuseas, vertigens e fotofobia.

CEFALEIAS SECUNDÁRIAS

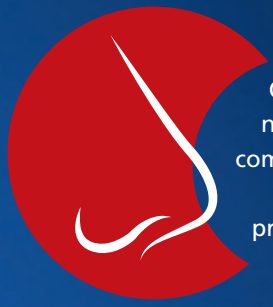
"Os pacientes que apresentam um mesmo tipo de dor de cabeça há vários anos e cujos exames clínico e neurológico não apresentam qualquer alteração, em geral, sofrem de alguma forma de cefaleia primária, como a enxaqueca, e só muito raramente a dor será decorrente de outra doença. Portanto, não há motivos para alarme", explica a neurologista. Porém, a cefaleia pode ser sintomas, de um enorme número de outras doenças: tumores; aneurismas cerebrais; infecções do sistema nervoso central ou sistêmicas; processos inflamatórios dos vasos; hipertensão arterial grave; sinusites; alterações metabólicas; efeitos de drogas; malformações congênitas; traumatismos da cabeça e pescoço; entre outras. Por isso, é fundamental que se investigue as origens do incômodo junto a um neurologista.

ALGOZES DA CABEÇA

Conheça as cinco causas mais comuns de cefaleias que surgem como sintomas de outros problemas.

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM)

Inchaço, irritabilidade, corpo dolorido... A cefaleia é só mais um dentre os muitos sintomas pelos quais as mulheres passam durante essa fase. A dor dura de quatro a 72 horas, é latejante e fica só de um lado da cabeça. Quem tem tendência a ter enxaqueca, pode ter crises deflagradas nesse período.

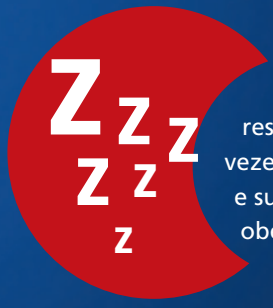


SINUSITE

O acúmulo de secreção, vírus e bactérias nas fossas nasais provocam um processo inflamatório, que faz com que a cabeça doa bastante. Embora a hidratação nasal facilite a eliminação do muco e, portanto, proporcione algum alívio, o problema só é resolvido quando a inflamação acaba.

CAFÉ

Vira e mexe a bebida mais querida pelos brasileiros é alvo de controvérsias pela ciência. Mas o que se sabe é que ela garante benefícios à saúde, desde que não se ultrapasse a ingestão de três xícaras (80mg) diárias. Caso contrário, suas propriedades ativas dificultam o controle da dor pelo cérebro. O café pode servir de gatilho para crise de enxaqueca em pessoas sensíveis à bebida e, quando não consumido, gera crise de abstinência (e cefaleia!) nos consumidores assíduos.



APNEIA DO SONO

Uma flacidez no músculo da faringe faz com que algumas pessoas tenham dificuldade de respirar enquanto dormem, acordando algumas vezes durante a noite. Essa interrupção constante e sucessiva do sono causa dor de cabeça. Roncos, obesidade e problema cardiovasculares também podem ser causados pela apneia.

PROBLEMAS NA ARTICULAÇÃO TEMPORO-MANDIBULAR (ATM)

A dor de cabeça pode ser, na verdade, um problema de boca. Segundo a Sociedade Brasileira de Disfunções Temporomandibulares e Dor Orofacial, até 50% dos casos de cefaleia estão ligados a problemas na mandíbula e atingem um terço da população. A dor, localizada mais na lateral, é tão aguda que gera dúvida se o incômodo é na cabeça, no ouvido ou em ambos. Bruxismo e estresse acentuam essa cefaleia, que requer bastante investigação até que seja diagnosticada. ●

Ines249

AJUDE seu médico a AJUDAR você

Somente quem sofre um sintoma sabe como ele é. Principalmente no caso da cefaleia, que se manifesta de inúmeras formas, é imprescindível passar todos os detalhes para o especialista

Por mais que algumas doenças geralmente se manifestem de formas regulares, cada organismo é único. Portanto, é difícil para o médico diagnosticar uma doença por meio de apenas um sintoma. A coisa fica ainda mais complicada quando se trata de cefaleia.

O diagnóstico correto, assim como o tratamento mais eficaz, depende (e muito!) de informações passadas pelo paciente. Por isso, é importante que você observe o que se passa no seu organismo enquanto sente as dores de cabeça. Mas, lembre-se: informação não significa detalhes minuciosos. Procure ser objetivo e fornecer, principalmente, os sintomas que mais se repetem. Isso fará com que a consulta seja muito mais produtiva!

A seguir, alguns tópicos selecionados pela Sociedade Brasileira de Cefaleia e que são importantes de serem observados. Provavelmente seu médico irá levantar essas questões durante a consulta.

INÍCIO DA DOR

Uma pergunta recorrente é há quanto tempo você sofre com a dor de cabeça. Se já faz anos, procure recordar a sua idade na época, mesmo que a frequência e a intensidade das dores fossem diferentes das atuais. Caso o sintoma seja recente, informe a data de forma mais precisa possível, como dias ou meses.

Ines249

É HORA DE IR AO MÉDICO?

De acordo com o neurologista Marcelo Mariano da Silva, existem critérios que indicam quando é preciso procurar um médico devido às dores de cabeça:

✓ em pessoas com mais de 50 anos;

✓ em quem está com a imunidade baixa;

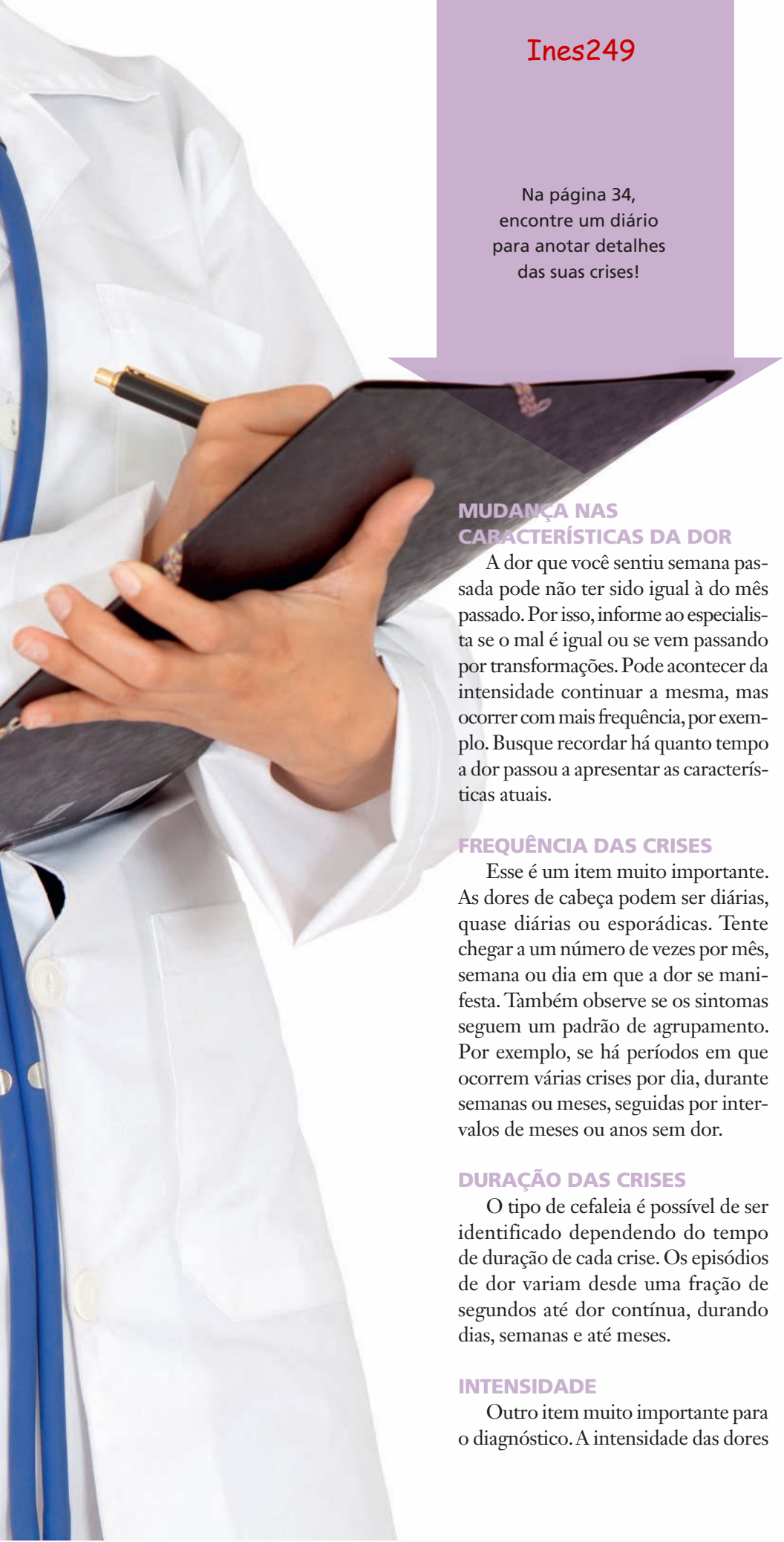
✓ dor de cabeça associada à febre e vômito;

✓ pessoas que juntamente com a dor apresentam perda de força, visão, equilíbrio ou qualquer outro sinal neurológico;

✓ dor de cabeça após traumatismo craniano;

✓ quando a dor for muito mais forte que o normal, dando a sensação de "pior dor de cabeça da vida".

Ines249



Na página 34, encontre um diário para anotar detalhes das suas crises!

MUDANÇA NAS CARACTERÍSTICAS DA DOR

A dor que você sentiu semana passada pode não ter sido igual à do mês passado. Por isso, informe ao especialista se o mal é igual ou se vem passando por transformações. Pode acontecer da intensidade continuar a mesma, mas ocorrer com mais frequência, por exemplo. Busque recordar há quanto tempo a dor passou a apresentar as características atuais.

FREQUÊNCIA DAS CRISES

Esse é um item muito importante. As dores de cabeça podem ser diárias, quase diárias ou esporádicas. Tente chegar a um número de vezes por mês, semana ou dia em que a dor se manifesta. Também observe se os sintomas seguem um padrão de agrupamento. Por exemplo, se há períodos em que ocorrem várias crises por dia, durante semanas ou meses, seguidas por intervalos de meses ou anos sem dor.

DURAÇÃO DAS CRISES

O tipo de cefaleia é possível de ser identificado dependendo do tempo de duração de cada crise. Os episódios de dor variam desde uma fração de segundos até dor contínua, durando dias, semanas e até meses.

INTENSIDADE

Outro item muito importante para o diagnóstico. A intensidade das dores pode ser classificada de três formas: fraca, quando a dor não interfere nas atividades cotidianas; moderada, quando a dor não impede as atividades, mas interfere em seu desenvolvimento; e forte, que é a dor que impede a realização das atividades.

Entende-se como atividades do cotidiano trabalhar, cuidar de afazeres domésticos, estudar, dirigir, etc.

LOCALIZAÇÃO

Para algumas formas de cefaleia, a localização da dor pode ser uma informação importante. Repare se as dores costumam afetar toda a cabeça ou se, pelo menos em algumas crises, a dor ocorre em só um dos lados. Se a dor for unilateral, observe se há alternância de lado entre as crises ou se elas ocorrem exclusivamente à direita ou à esquerda.

QUALIDADE

Há algumas definições que costumam ser descritas por quem sofre dores de cabeça. Pulsáteis ou latejantes (percepção do pulso arterial ou sensação de que "o coração está batendo na cabeça"), constantes, peso ou aperto (sensação do uso de uma faixa apertada, turbante ou capacete), pontadas, choque e queimação são alguns dos adjetivos usados. Observe se a sua dor se encaixa em alguma (ou algumas) dessas percepções.

FATORES DESENCADEANTES

Algumas formas de cefaleia podem ser desencadeadas por fatores deflagradores (ou desencadeantes). De acordo com os especialistas, os relatados com mais frequência são: alterações emocionais; jejum prolongado (ou suprimir refeições); mudanças de horário de sono (dormir demais ou de menos); ingestão de certos alimentos (chocolate, queijos, frutas cítricas, frutas oleaginosas, vinho tinto, cerveja, embutidos, aspartame, glutamato monossódico,

Ines249

TESTE

DESCUBRA QUAL O TIPO DA SUA DOR DE CABEÇA

Uma simples cefaleia ou sintoma de enxaqueca? Esse teste desenvolvido pela Sociedade Francesa de Estudo da Enxaqueca e da Cefaleia ajuda a definir o tipo de problema para auxiliar na prescrição do tratamento adequado.

1. A dor de cabeça evolui em crises, que duram de algumas horas a alguns dias, sem nenhuma dor entre uma e outra?
( ) Sim
( ) Não

2. Você já teve pelo menos cinco dessas crises?
( ) Sim
( ) Não

3. Sua dor de cabeça apresenta pelo menos duas das características abaixo?
Localizada em um lado da cabeça
( ) Sim
( ) Não

Pulsátil (latejante)
( ) Sim
( ) Não

Aumenta com esforços físicos como correr ou subir escadas
( ) Sim
( ) Não

É bastante intensa
( ) Sim
( ) Não

4. A dor é acompanhada de um dos seguintes sinais?
Enjoo
( ) Sim
( ) Não

Intolerância à luz e barulho
( ) Sim
( ) Não

Some 1 ponto para cada resposta **SIM** e 0 ponto para cada **NÃO**

RESULTADO

➡ 4 ou mais pontos: grandes chances de ser enxaqueca

➡ 3 pontos: pode ser enxaqueca

➡ 1 ou 2 pontos: provavelmente não é enxaqueca

➡ 0 pontos: certamente não é enxaqueca

FENÔMENOS ACOMPANHANTES

Não é raro que a dor venha acompanhada de outros sintomas. Os mais comuns são: intolerância à luz (fotofobia), aos sons (fonofobia) ou aos odores (osmofobia); náusea; vômitos; rebaixamento de uma das pálpebras (ptose); lacrimejamento ou vermelhidão de um dos olhos; congestão nasal ou coriza.

FATORES DE AGRAVAMENTO OU DE ALÍVIO

É válido observar também quais atividades podem aliviar ou acentuar a dor. Caminhar, subir escada ou abaixar bruscamente a cabeça geralmente são fatores de agravamento. Já dormir, repousar e aplicar gelo na cabeça são fatores de alívio.

MEDICAMENTOS

Caso você já tenha feito uso ou vem utilizando algum medicamento para a cefaleia, anote o nome e leve à consulta. Os médicos costumam perguntar sobre isso, bem como o resultado obtido com eles.

PROBLEMAS DE SAÚDE

Não deixe de citar algum outro problema de saúde com o qual você sofra, como diabetes, hipertensão, dislipidemia (colesterol alterado), doenças cardíacas, asma, úlcera péptica ou gastrite, depressão, epilepsia, glaucoma, constipação, doenças da tireoide e cálculos renais. Essa informação influenciará na escolha da medicação.

CONSULTORIA: Marcelo Mariano da Silva, neurologista FOTOS: Shutterstock Images

cafeína); Tensão Pré-Menstrual (TPM); e posições viciosas do pescoço. Caso perceba relação entre sua dor e algum desses ou outros fatores, anote e informe ao médico. Isso será muito útil no diagnóstico e também no tratamento.

PRECISA FAZER EXAME?

Não se assuste se o médico pedir tomografia, raio-x ou ressonância magnética. Eles servem para descartar a possibilidade de outras doenças. O diagnóstico da sinusite, por exemplo, é feito por meio de raio-x. O diagnóstico da cefaleia é clínico, feito no consultório a partir do histórico do paciente; por isso a importância de descrever bem os sintomas.

Ines249

Um caso à parte

A enxaqueca não é um sintoma – é a própria doença. Quem sofre dela precisa de tratamento personalizado e mais cuidados com os hábitos

Cabeça pressionada ou latejando, enjoo, intolerância à luz: eis alguns sintomas que 15% da população mundial conhece muito bem. São sinais da enxaqueca, cujas crises podem durar de três horas até três dias. "A doença é ocasionada por disfunções persistentes do córtex e/ou de outras estruturas cerebrais", explica a neurologista Carla Jevoux. Essas disfunções envolvem desequilíbrio de hormônios e neurotransmissores e podem causar sintomas tão intensos que impedem o paciente de exercer atividades cotidianas.

O PARADOXO DA SEROTONINA

Ela é um neurotransmissor, conhecida por dar a sensação de bem-estar ao organismo e considerada um analgésico natural. No entanto, o excesso dessa substância pode provocar efeitos contrários: confusão e cansaço mental, tensão e dores. Isso porque a serotonina reduz a capacidade de conexões entre os neurônios e pode até provocar problemas de memória.

Se o excesso permanecer, os receptores de serotonina acionam o método de proteção e tornam-se resistentes - assim, independentemente da quantidade da substância no organismo, ele não reagirá a ela, fazendo com que o sistema de dor entre em "pane" e desencadeando a enxaqueca. Para tratar o problema, cuidados com a alimentação e sono; prática de atividade física e medicamentos devem ser ministrados em conjunto.

Ines249

A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO

Para o neurologista Abouch Krymchantowski, um dos principais obstáculos para o tratamento da enxaqueca é o diagnóstico equivocado do problema - muitos exames pedidos pelos médicos apresentam resultado normal. "Existe no Brasil uma cultura de se pedir exames em excesso, que não identificam o problema, como tomografias e eletroencefalogramas. A enxaqueca poderia ser facilmente detectada a partir de um exame clínico e análise do histórico do paciente", opina.

SINAIS DA DOENÇA

A dor de cabeça é o principal sintoma, mas o indivíduo ainda pode apresentar:

- ✔ náuseas, vômitos e diarreia;
- ✔ aversão à claridade, ao barulho e a cheiros;
- ✔ visão embaçada;
- ✔ irritabilidade e falta de concentração;
- ✔ tonturas;
- ✔ obstrução nasal;
- ✔ tensão nos músculos da nuca e dos ombros.

Não é preciso aparecer todos os sintomas para que a pessoa seja diagnosticada com enxaqueca. Os sinais podem surgir em conjunto em uma crise e separados em outra. De 10% a 15% dos portadores do problema ainda podem apresentar aura, caracterizada como alucinações visuais (o paciente enxerga luzes que se manifestam em pontos ou em zigue-zague, piscando em seu campo visual).

DESPERTAR DAS CRISES

A doença tem origem genética e diversos fatores podem desencadear as crises: estresse, alterações hormonais, consumo de determinados alimentos, bebidas alcoólicas e privação ou excesso de sono. Recentemente, cientistas europeus e australianos anunciaram a descoberta de quatro novos genes associados à enxaqueca. As variações genéticas foram detectadas em 4.800 pacientes e 7.000 pessoas livres da doença não as apresentaram.

TRATAMENTO PERSONALIZADO

"Apesar de ser um antigo transtorno, ainda não se tem uma clara definição do mecanismo da enxaqueca. Uma proposta de tratamento deve sempre levar em conta o indivíduo, conhecer suas condições de vida. Sabemos de uma série de fatores que poderão desencadear as crises, porém não podem ser generalizados", informa o neurologista Paulo Bittencourt.

Portanto, nada de buscar um analgésico comum em uma crise. O correto é procurar um médico e, além de iniciar o tratamento medicamentoso correto, cuidar dos hábitos de vida.

O tratamento pode ser sintomático ou preventivo - neste, são aplicados medicamentos que buscam corrigir o distúrbio bioquímico no cérebro, evitando o surgimento da dor.

Estudo realizado no Canadá e publicado na revista *Headache* sugere que pessoas com dores de cabeça fortes e frequentes correm mais riscos de desenvolver depressão e vice-versa.

Como o estresse também pode desencadear as crises, muitas vezes é necessário um tratamento multidisciplinar, com o acompanhamento de um psicólogo. ●

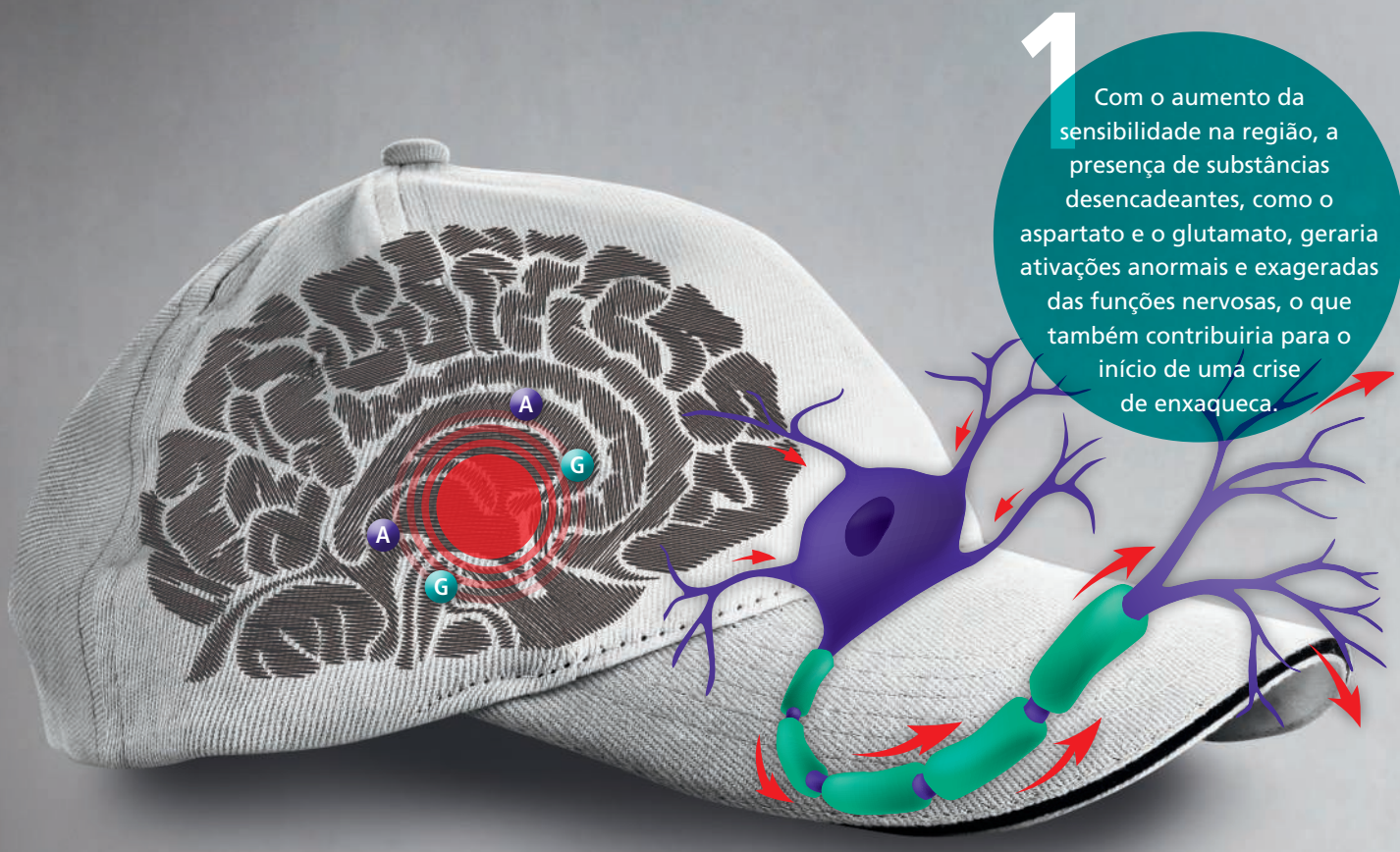
FOTO: Shutterstock Images CONSULTORIA: Abouch Krymchantowski, Carla Jevoux e Paulo Bittencourt, neurologistas

Ines249

Os PROCESSOS DA DOR

Entenda por que a enxaqueca se manifesta e o que faz a cabeça doer nas crises

A enxaqueca pode se manifestar de várias formas. Geralmente, é uma dor latejante, mas também pode ser uma pressão ou um peso. Variavelmente é de um dos lados do crânio, porém, em alguns casos, pode tomá-lo inteiro. O paciente com migrânea, nome utilizado no meio científico, seria portador de uma deficiência da função de um neurotransmissor denominado de serotonina e teria ainda um cérebro supersensível por conta da diminuição da concentração do íon magnésio existente dentro dos neurônios. Isso resultaria na redução dos analgésicos naturais do cérebro, as endorfinas, o que explicaria a maior sensibilidade à dor.


1
Com o aumento da sensibilidade na região, a presença de substâncias desencadeantes, como o aspartato e o glutamato, geraria ativações anormais e exageradas das funções nervosas, o que também contribuiria para o início de uma crise de enxaqueca.
A
G
A
G

Ines249

2 Somado a isso, fatores externos, como uma noite maldormida ou a ingestão de determinados alimentos, podem levar a uma cascata de fenômenos elétricos e químicos no cérebro que provocariam alterações nos nervos, nas substâncias químicas e nos vasos sanguíneos.

3 Como resultado, parece ocorrer a inflamação e a dilatação das artérias localizadas nas meninges e fora do crânio, abaixo do couro cabeludo.

4 Esse processo acarretaria uma sensação insuportável de dor.

CARACTERÍSTICAS DA DOR DA ENXAQUECA

- de um lado só da cabeça
- pulsátil e latejante
- moderada a forte ou intensa
- piora com atividades físicas
- acompanhada de enjoo ou vomito
- há intolerância à claridade, ruídos e odores
- tem duração de quatro a 72 horas (quando não tratada ou tratada de forma ineficaz)

FONTE: livro "Doenças do Cérebro com tratamento eficaz – Enxaqueca", de Abouch Valenty Krymchantowski, Editora Campus

Ines249

Fator *MULHER*

As estatísticas não deixam dúvidas: elas são a maioria quando se trata de cefaleia. Só para se ter uma ideia, a prevalência de enxaqueca entre os homens é de 4 para cada 100 indivíduos. Já entre as mulheres esse número é de 16 para 100!

A QUESTÃO DOS ANTICONCEPCIONAIS

Uma dúvida bastante comum entre as mulheres é a relação das pílulas anticoncepcionais com as cefaleias. Há quem diga que elas são uma causa, mas há quem afirme justamente o contrário. "A resposta é sim para ambos. Os anticoncepcionais podem desencadear crises principalmente naquelas mulheres já predispostas. E o inverso também pode ocorrer. Hoje utilizamos, junto com os ginecologistas, anticoncepcionais que, ao suspender a menstruação, podem prevenir a crise de cefaleia menstrual. Mas cada caso é um caso, por isso, é essencial procurar ajuda médica", alerta Thais.

Ines249

Segundo dados divulgados pela Academia Brasileira de Neurologia, a enxaqueca, o tipo mais comum de cefaleia primária, acomete cerca de 20% das mulheres e apenas 6% dos homens. Além disso, em inúmeros estudos foi constatado que a maioria tipos de dores de cabeça são mais comuns entre elas do que eles. Mais uma injustiça da natureza? Talvez. "Provavelmente, isso acontece devido às oscilações hormonais que elas passam na vida como a primeira menstruação, as gestações, os partos e a menopausa, além da variação mensal do ciclo menstrual. Todas são importantes gatilhos para as cefaleias, principalmente a enxaqueca", responde a neurologista Thais Rodrigues Villa, do site cefaleiaweb.com.br.

Consequentemente, durante os ciclos menstruais a mulher fica mais propensa a ter dores de cabeça, um dos fatores associados à tensão pré-menstrual (TPM). "Isso acontece devido à queda abrupta do estrógeno e da progesterona (principais hormônios sexuais femininos). Por outro lado, há uma relação com a melhora (das dores de cabeça) na menopausa, embora isso não ocorra em todas as mulheres", afirma a neurologista.

NEM TODAS

Dentro dessa lógica, então todas as mulheres estão condenadas a terem dores de cabeça eternamente, pelo menos uma vez por mês? Calma, não é bem assim. "A cefaleia, principalmente a enxaqueca, não se origina no ciclo menstrual, se assim fosse, ocorreria em 100% das mulheres! A enxaqueca tem causa genética e o ciclo menstrual é um precipitador importante de crises em quem já é predisposto geneticamente", esclarece Thais. Portanto, o que acontece é que há sim uma influência hormonal importante na origem e no agravamento do problema, mas essa não é a verdadeira causa, especialmente quando se trata de crises de enxaqueca primária.

NA GRAVIDEZ

Mas se a instabilidade hormonal influencia tanto nas crises de cefaleia, também podem influenciar na melhora. Por exemplo: é comum o relato de gestantes que se viram livres das crises durante a gravidez. "Isso é verdade apenas em partes. Na maioria das mulheres grávidas realmente as crises diminuem ou param, principalmente após o segundo trimestre. No entanto, algumas não percebem mudanças e há mulheres que pioram durante a gestação. Porém, após o parto e principalmente com a suspensão da amamentação as crises tendem a retornar", afirma a neurologista.

Além disso, segundo estudos divulgados pela Academia Brasileira de Neurologia, já foram classificadas cerca de 200 tipos diferentes de cefaleia e duas delas ocorrem exclusivamente em mulheres: a da pré-eclampsia e da eclampsia (doença que ocorre, em geral, no final da gravidez, caracterizada por convulsões associadas à hipertensão arterial). "Grávidas que sofrem esse problema costumam ter dores de cabeças persistentes durante a gestação", explica a neurologista Eliana Melhado.

PREVENÇÃO

Ao contrário do que muita gente pensa, é possível sim prevenir-se contra crises de cefaleia. "Podem ser tomadas medidas preventivas de crises de cefaleia, sejam elas menstruais ou não. A mulher deve procurar um neurologista apto a orientar esse tratamento. Na hora da crise, analgésicos e anti-inflamatórios devem ser utilizados, preferencialmente por prescrição médica", informa Thais.

Principalmente quando se trata de enxaqueca, os tratamentos preventivos com medicamentos são indicados para pessoas que sofrem de crises constantes de média e alta intensidade. No entanto, a automedicação, seja nas crises ou com a intenção de evitá-las, é bastante perigosa, pois pode agravar o caso.

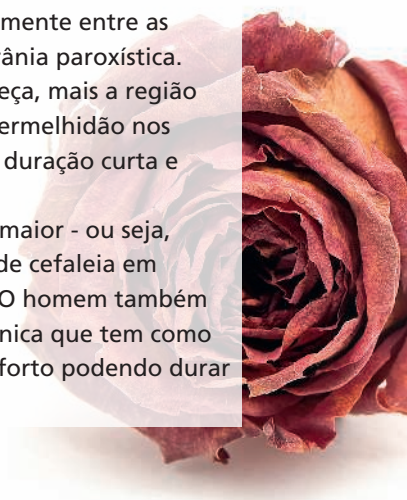
Já a prevenção com a adoção de bons hábitos, alimentação saudável e exercícios físicos regulares funciona muito bem em casos mais leves. Aliás, são hábitos indicados para todos, independentemente de ter ou não qualquer problema de saúde.

CONSULTORIAS: Thais Rodrigues Villa e Eliana Melhado, neurologistas.

EXCEÇÕES PARA ELES

Entre as dores de cabeça que ocorrem predominantemente entre as mulheres, uma é a que os médicos denominam hemicrânia paroxística. É um quadro de dor que afeta apenas um lado da cabeça, mais a região frontal e o olho, acompanhada de lacrimejamento e vermelhidão nos olhos, queda da pálpebra, suor e coriza. Em geral tem duração curta e acontece com uma frequência maior.

No entanto, a versão desse tipo de dor com duração maior - ou seja, entre 15 minutos a três horas, em média - é chamada de cefaleia em salvas e acomete mais indivíduos do sexo masculino. "O homem também é mais suscetível à dor de cabeça tensional do tipo crônica que tem como característica uma grande variação do nível de desconforto podendo durar até 24 horas", informa Eliana. ●

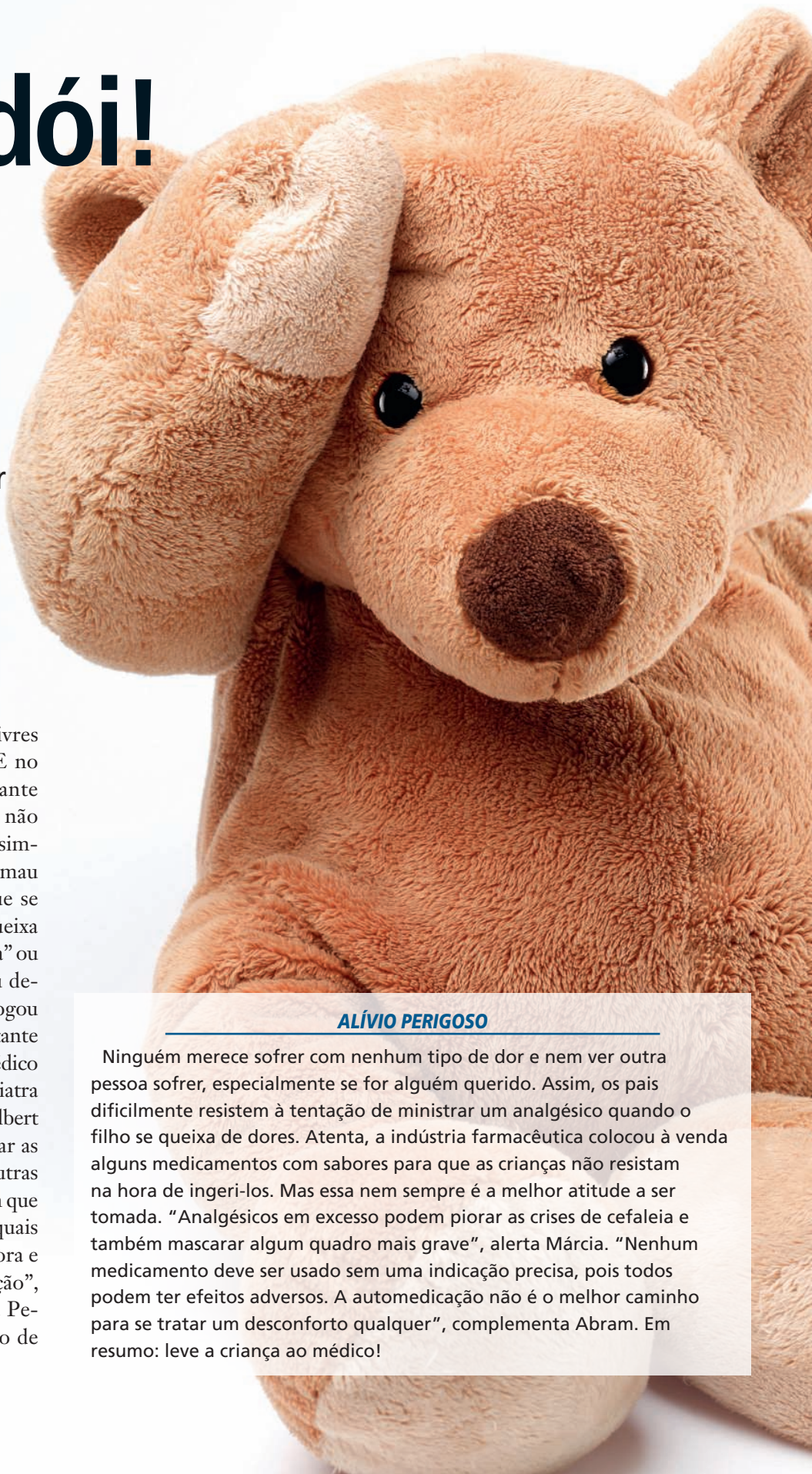


FOTOS: Shutterstock Images

Ines249

Tô dodói!

Não despreze as queixas de uma criança. Na maioria dos casos, uma dor de cabeça não é nada grave, mas, em outros, pode esconder problemas mais sérios



Nem as crianças estão livres das dores de cabeça. E no caso delas há o agravante de que, muitas vezes, a queixa não "vai direto ao ponto", ou seja, simplesmente choram ou ficam de mau humor e não sabem dizer o que se passa. Isso sem contar que a queixa pode ser entendida como "manha" ou simples cansaço porque brincou demais, viu televisão o dia inteiro, jogou muito videogame, etc. "É importante valorizar a queixa e procurar o médico para orientar", alerta o neuropediatra Abram Topczewski, do hospital Albert Einstein. Além de não subestimar as queixas, os pais devem tomar outras medidas. "É preciso observar com que frequência surgem as dores, em quais situações aparecem, o que melhora e se têm relação com a alimentação", completa a neurologista Márcia Peres, no Hospital Balbino, do Rio de Janeiro (RJ).

ALÍVIO PERIGOSO

Ninguém merece sofrer com nenhum tipo de dor e nem ver outra pessoa sofrer, especialmente se for alguém querido. Assim, os pais dificilmente resistem à tentação de ministrar um analgésico quando o filho se queixa de dores. Atenta, a indústria farmacêutica colocou à venda alguns medicamentos com sabores para que as crianças não resistam na hora de ingeri-los. Mas essa nem sempre é a melhor atitude a ser tomada. "Analgésicos em excesso podem piorar as crises de cefaleia e também mascarar algum quadro mais grave", alerta Márcia. "Nenhum medicamento deve ser usado sem uma indicação precisa, pois todos podem ter efeitos adversos. A automedicação não é o melhor caminho para se tratar um desconforto qualquer", complementa Abram. Em resumo: leve a criança ao médico!

Ines249

ACREDITE NELAS!

Um motivo a mais para procurar ajuda especializada é que as causas das dores de cabeça em crianças podem ser sintoma de outros problemas, alguns até graves. "As dores de cabeça em criança podem ser causadas por enxaqueca, meningite, tumor cerebral, malformações arteriovenosas, aneurisma cerebral, hematomas intracranianos, traumatismo cerebral, punção lombar, cefaleia tensional", informa Márcia. Há ainda muitas outras causas possíveis, como quadros infecciosos, inflamação dos seios da face, encefalite, alterações metabólicas, hipoglicemia ou convulsão.

A criança pode manifestar sintomas de enxaqueca já no primeiro ou segundo ano de vida

No entanto, não há motivo para pânico se o seu filho disser que está com dor de cabeça. A porcentagem de cefaleias causadas por doenças graves é mínima: cerca de 1% apenas. Em geral, esses problemas são acompanhados de outros sintomas. O importante é nunca, em hipótese alguma, deixar de consultar um médico.

VIDA MODERNA

Especialmente nas grandes cidades, as crianças já não têm tanta liberdade para brincar fora dos limites de seus lares. Uma da consequências é que a televisão e o videogame acabaram se tornando a principal opção de lazer infantil. Há quem atribua a esses hábitos o fato de algumas crianças terem dores de cabeça constantemente. Segundo Márcia, isso tem um fundo de verdade. "Sim, devido ao contato com a claridade da tela por muitas horas", afirma. Já o neuropediatra acredita que não são exatamente os aparelhos eletrônicos que causam as dores. "As alterações posturais e o cansaço podem ser determinantes de cefaleia, mas não necessariamente os jogos eletrônicos por si só", declara Abram.

Um outro fator associado aos hábitos modernos é a chamada correria. Atualmente, muitas crianças têm mais compromissos que os próprios adultos. Além da escola, ainda têm aulas de inglês, esporte, música, etc. Ambos os médicos concordam. "Compromissos demais também causam estresse, o que pode desencadear as crises de enxaqueca ou cefaleia tensional", afirma Márcia. "O excesso de atividades é cansativo, principalmente nas grandes cidades, que obrigam as pessoas a permanecerem por muito tempo dentro de automóveis para se deslocar de uma atividade a outra", completa Abram.

ENXAQUECA: ATÉ NOS PEQUENOS!

Ainda que a incidência de enxaqueca seja bem maior entre adultos, crianças podem sofrer com ela também. E, assim como acontece com muitos adultos, os sintomas não se limitam à dor de cabeça. "A criança pode manifestar sintomas de enxaqueca precocemente já no primeiro ou segundo ano de vida. Nos pequenos, a enxaqueca caracteriza-se por dores abdominais, vômitos cíclicos, crises de vertigens ou dores noturnas nos membros inferiores", explica Abram.

O que só aumenta a dificuldade em identificar o tipo de dor, afinal é difícil para a criança explicar o que sente. "Dependendo da idade, a criança não consegue definir o que está sentindo. No entanto, para um especialista, diagnosticar, através das informações fornecidas pelos familiares e pela própria criança não é tão complicado. Em crianças pré-escolares a enxaqueca está na faixa dos 3% a 4%, já nos escolares chega a 10%", revela Abram. ●

CONSULTORIAS: Márcia Peres, neurologista do Hospital Balbino; Abram Topczewski, neuropediatra do Hospital Albert Einstein FOTO: Shutterstock Images

Ines249

Ines249

Para não SOFRER MAIS

Os tratamentos que realmente fazem efeito na hora de combater as dores de cabeça - e aqueles que despertam discussões entre especialistas

Alguns minutos em repouso, uma boa noite de sono ou medicamentos todos os dias: são vários os cuidados capazes de aliviar uma dor de cabeça e eles variam conforme a intensidade e as causas. É por isso que sempre vale reforçar a recomendação de buscar orientação médica antes de se render a um analgésico comum. A seguir, saiba mais sobre os principais tratamentos e as novidades que prometem acabar com as cefaleias.

QUAL O MELHOR TRATAMENTO?

"Depende do seu tipo de dor de cabeça" seria a melhor resposta. Primeiro, a boa notícia: toda cefaleia é tratável. Com ou sem o uso de medicamentos, uma recomendação deveria ser seguida por todos: é preciso ter atenção aos hábitos de vida. "Nem toda dor

FOTO: Shutterstock Images

Ines249

precisa de medicamento. Exemplo disso são as dores em crianças, em que uma das formas de tratamento é o repouso e o sono", revela o neurologista Marcelo Mariano da Silva.

Também é preciso esclarecer que, em alguns casos, como na enxaqueca, não é possível falar em cura. "Embora possa-se ficar sem a dor, nem sempre se pode ficar sem remédios. A enxaqueca é uma doença química, crônica e genética do cérebro que pode ou não causar dores. Embora possamos eliminá-la com o tratamento, nunca poderemos curar uma doença que é genética em sua origem", explica o neurologista Abouch Krymchantowski.

Há dois tipos básicos de tratamentos: o de crises, que busca aliviar a dor por meio de analgésicos e anti-inflamatórios; e o profilático, ou preventivo, que consiste em evitar que a dor apareça - esse é o mais indicado quando o problema é crônico.

MEDICAMENTOS EM AÇÃO

A enxaqueca é um dos tipos de dor de cabeça que mais atinge a população, em especial as mulheres. Os tratamentos para a doença são variados e sua eficácia depende da associação com os cuidados nos hábitos diários. É preciso evitar o que se sabe que pode desencadear uma crise. Por exemplo: se o paciente tem dores com o consumo de café, por que consumi-lo? O sono também influencia - e muito - nas dores de cabeça. Alguns hormônios são secretados durante a

Ines249

madrugada e, por isso, para que o organismo funcione em equilíbiro, é necessário ter uma boa noite de sono, nos horários adequados.

Quanto aos medicamentos, Krymchantowski explica que os pacientes mais problemáticos não se beneficiam de apenas um deles. "Nós, especialistas de centros terciários, que atendemos a pacientes provenientes de inúmeros outros profissionais, geralmente só obtemos benefícios com a combinação, mesmo em doses mais baixas, de vários fármacos", ressalta. Conheça alguns exemplos:

Neuromoduladores: "Modulam a função de dois sistemas de neurotransmissão. O sistema glutamatérgico é modulado para baixo, já que é hiperexcitado na enxaqueca. Já o sistema gabaérgico é modulado para cima, pois é menos funcionante. O equilíbrio dos dois é crucial para a melhora. Fui o autor do único estudo que sugere a combinação do neuromodulador topiramato, que atua no sistema glutamatérgico, e o divalproato de sódio, que age no gabaérgico", explica Krymchantowski. Os neuromoduladores, como os antidepressivos e os anticonvulsivantes, não são medicamentos que agem no combate à dor, e sim na prevenção dela.

Betabloqueadores: regulam o sistema que usa a noradrenalina como neurostransmissor, equilibrando sua função. Também é um medicamento usado no tratamento profilático.

Anti-inflamatórios: aplicados durante crises de dor, esses medicamentos bloqueiam a inflamação que ocorre em volta dos vasos sanguíneos da cabeça.

Triptanos: também são usados durante as crises e comumente junto aos anti-inflamatórios. Agem em receptores de serotonina e contraem os vasos sanguíneos.

Quando o tratamento preventivo é eficaz e o paciente se sente bem, os medicamentos podem ser retirados após oito ou 12 meses. O que determina a continuidade do uso desses remédios é a volta das crises, que pode ocorrer em alguns pacientes.

TRATAMENTOS ASSOCIADOS

"Drogas combinadas tanto para as crises como para a prevenção; tratamentos não-medicamentosos como a terapia cognitivo comportamental; exercícios aeróbicos; vida sexual ativa; alimentação e sono corretos": essa é a lista de cuidados que prometem tratar a enxaqueca com eficácia, segundo Krymchantowski.

Não há uma receita pronta capaz de aliviar as crises em todas as pessoas. Portanto, o que funciona em um paciente pode não funcionar em outro. O ideal é testar. Técnicas de relaxamento e acupuntura, por exemplo, podem ser complementares eficientes para muita gente.

FOTO: Shutterstock Images

Ines249

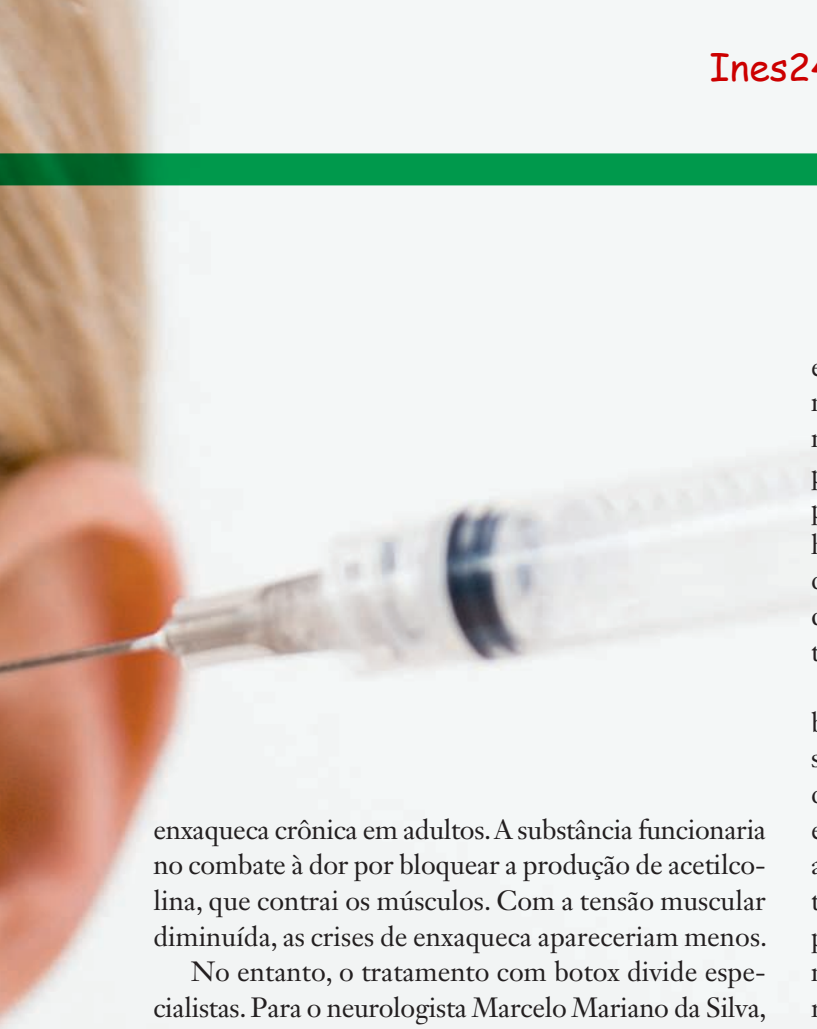
PARA A CEFALEIA TENSIONAL

A causa desse tipo de dor é uma tensão ou contração exagerada nos músculos dos ombros, pescoço, couro cabeludo e face. É a mais comum entre a população e não está relacionada à tensão emocional, como ansiedade e estresse. Quando o problema é crônico, são indicados antidepressivos tricíclicos - esclarecendo que os medicamentos são eficazes não porque o paciente está deprimido, mas sim porque age no equilíbrio dos mecanismos de dor. Podem ser combinados com relaxantes musculares. Para o alívio das crises, são aplicados analgésicos com anti-inflamatórios.

BOTOX CONTRA A DOR?

Uma das últimas novidades para acabar com as crises de enxaqueca seria o botox, substância usada principalmente para reduzir a aparência de rugas. Em 2011, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o uso da toxina botulínica para o tratamento de

Ines249



enxaqueca crônica em adultos. A substância funcionaria no combate à dor por bloquear a produção de acetilcolina, que contrai os músculos. Com a tensão muscular diminuída, as crises de enxaqueca apareceriam menos.

No entanto, o tratamento com botox divide especialistas. Para o neurologista Marcelo Mariano da Silva, a substância também pode ser usada para pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral (AVC) e é capaz de reduzir em até 30% a ocorrência de crises de enxaqueca. "Entretanto, os pacientes que se beneficiariam desse tratamento seriam aqueles com a forma crônica da doença, ou seja, que apresentam mais de 15 dias de dor durante o mês", acrescenta.

Com opinião contrária, o neurologista Abouch Krymchantowski recomenda cautela nos tratamentos em que há influência de indústrias farmacêuticas. "No Brasil, o fabricante de botox se associou a professores de universidades que não publicam quase nada para tentar angariar médicos e levá-las a prescrever a substância. Muitos usaram em pacientes que não têm enxaqueca crônica e, sim, ficaram com dor por mais de 15 dias porque usaram analgésico com muita frequência ou porque têm transtornos de personalidade", avisa. O botox só seria indicado para casos de enxaqueca crônica em que não há uso abusivo de medicamentos e na ausência de doenças psiquiátricas, comuns em pacientes que têm dores diariamente e nos quais diversos tratamentos já foram testados.

Por ter efeito temporário, a aplicação do botox precisa ser repetida, em média, a cada seis meses. Para alguns, a vantagem desse tipo de tratamento seria a redução das crises de dor e da necessidade de medicamentos. Além disso, as aplicações (várias injeções da substância na testa, na parte de trás da cabeça e no pescoço) podem ser realizadas no próprio consultório médico, desde que ele seja especializado. Porém, uma análise do *Journal of American Medical Association (JAMA)* de 27 estudos concluiu que a associação entre o uso de botox e a melhora clínica foi pequena e quem recebeu as aplicações estava 25% mais propenso a ter efeitos colaterais como enfraquecimento muscular e dores no pescoço, comparado a quem recebeu placebo (medicamento sem efeitos).

Vale ressaltar que a substância não mostrou efeito sobre outros tipos de dor de cabeça, como a cefaleia tensional. Assim, antes de se submeter a um novo tratamento em busca de alívio, o ideal é ter uma conversa franca com o especialista e conhecer todas as formas possíveis, bem como suas vantagens e desvantagens.

SÓ DE VEZ EM QUANDO

Quando a dor de cabeça é esporádica e não crônica, podem entrar em ação os analgésicos simples, usados sempre com orientação médica. Mas, se a dor se torna frequente (mais de quatro episódios ao mês), o recomendado é consultar novamente o especialista para buscar outros tipos de medicamentos e terapias. Sozinho, os analgésicos não conseguem exercer o efeito desejado.

CONSULTORIA: Abouch Krymchantowski e Marcelo Mariano da Silva, neurologistas FONTE: www.enxaqueca.com.br FOTO: Shutterstock Images

Ines249

Terapias alternativas

Da mesma forma que não existe uma fórmula mágica que cure as dores de cabeça, também não há somente um tratamento que deva ser seguido

Há quem elimine a cefaleia com o uso de medicamento. Há quem consiga atenuar o mal com algumas mudanças de hábitos. E há quem consiga lidar com o problema buscando terapias alternativas. Se irá funcionar ou não com você, vai depender do seu organismo. O lado bom é que praticamente não existem efeitos colaterais, como é o caso de alguns remédios.

MASSOTERAPIA

Quando a origem da dor de cabeça for tensional, como tensão muscular ou estresse, uma opção é recorrer à massagem. A tensão faz com que haja compressão das paredes das artérias, ocasionando a elevação da pressão arterial na cabeça, além da rigidez dos músculos afetarem a coluna vertebral. "A massoterapia irá agir principalmente relaxando, alongando tecidos e facilitando o fluxo de sangue e linfa", explica o massoterapeuta Eduardo Marino.

O especialista afirma que não há problemas em combinar as sessões de massagem com o tratamento medicamentoso, porém, ele alerta que o uso de analgésicos pode mascarar o motivo das dores. "Quando um profissional for massagear o local, a sensibilidade estará modificada, impedindo um

Ines249

feedback que condiz com o problema real. Onde e como dói é importante para o terapeuta na hora de iniciar um tratamento".

Além de tratar, a massagem também pode ser usada na prevenção das dores. Marino destaca que não existe um número de sessões indicadas, pois varia de acordo com o estado do paciente: "Mas, é muito comum grandes avanços já na primeira sessão".

Também há a possibilidade da automassagem, porém focando o relaxamento e, consequentemente, a prevenção de dores. No entando, quando há os sintomas, o indicado é procurar um profissional que avalie e trate de forma adequada.

AUTOMASSAGEM PARA INICIANTES

1. Faça movimentos circulares com a polpa dos dedos ao longo do couro cabeludo.
2. Massageie atrás do pescoço, começando na base do crânio, de cima para baixo. Use um pouco de creme para um melhor deslizamento.
3. Massageie levemente, com movimentos circulares,a região da têmporas, usando a polpa do dedo indicador.

HOMEOPATIA

Esse tipo de terapia parte do princípio de que não existe doenças e sim doentes, ou seja, que é necessário conhecer cada paciente para que se busque a cura. O homeopata estuda caso a caso em busca do remédio constitucional. "A cefaleia do ponto de vista homeopático é apenas um sinalizador do desequilíbrio geral. Com o tratamento homeopático, o equilíbrio é readquirido e a dor tende a desaparecer", esclarece o médico homeopata Jorge Ricardo dos Santos, presidente da Associação Médica Homeopática do Paraná.

Buscando o bom funcionamento do organismo, o tratamento homeopático promove a eliminação dos problemas emocionais e físicos que acumulamos durante a vida. É como se fosse realizada uma faxina geral.

O especialista destaca que também é possível tratar os pacientes com dores de cabeça de forma multidisciplinar. Isso significa usar mais de um método de tratamento, além da homeopatia. A acupuntura, a nutrologia e as diversas abordagens da psicologia, são alguns exemplos.

ACUPUNTURA

Originária da medicina chinesa, a acupuntura é considerada pela Organização Mundial da Saúde como um método de tratamento complementar. Não se deixe assustar por aquelas agulhinhas espetadas pelo corpo. As picadas costumam não doer e têm efeitos surpreendentes. A acupuntura atua no sistema de controle da dor do corpo por meio de estímulos periféricos, promovendo regulação da sensação de dor.

O tratamento para dores de cabeça costumam ser como o de qualquer outra disfunção do organismo. A região de aplicação das agulhas varia de acordo com a localização das dores, bem como do motivo dos sintomas. Por isso, é imprescindível uma avaliação com um especialista antes do início das sessões. Existem acupunturistas que possuem a formação em medicina e são os mais indicados para se tratar.

Uma pesquisa do Hospital de Clínicas da Unicamp apontou que entre 40% e 50% dos pacientes com enxaqueca que fizeram tratamentos com acupuntura relataram uma diminuição na frequência e duração das crises. ●

FOTOS: Shutterstock Images

CONSULTORIA: Eduardo Marino, massoterapeuta; Jorge Ricardo dos Santos, médico homeopata

Ines249

O alívio que vem das *PLANTAS*

Conheça as principais plantas com propriedades terapêuticas e como elas funcionam em seu organismo

Parece receita da vovó, mas a verdade é que existem, sim, ervas que ajudam no alívio da cefaleia. "Muitas plantas possuem evidências científicas para o tratamento das dores de cabeça", afirma o médico especialista em plantas medicinais Alex Botsaris. As plantas podem ser usadas de várias maneiras, dependendo da forma que estão disponíveis, seja em chá ou o próprio consumo na dieta.

CHÁ DE GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de chá verde
- 1/2 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Mel a gosto
- 1 rodela de limão

Modo de preparo

Em uma panela, leve a água ao fogo e desligue antes de ferver. Adicione o chá verde, deixe abafado por 5 minutos e coe. Misturando o gengibre e mel. Coloque a rodela de limão, mexa e beba em seguida.

(*Zingiber officinale*) ***GENGIBRE***

A raiz é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como remédio natural para enjoos, mas seu auxílio vai muito além. O gengibre ajuda na circulação do sangue e estudos indicam que ele ainda pode amenizar dores musculares e evitar a progressão de outros tipos de dores. Suas propriedades são potencializadas quando combinado com o chá-verde.

➤ Sugestão de consumo: em pó, como chá e em sucos; ou fresco e ralado, para aromatizar sopas, verduras e legumes refogados, carne vermelha e queijo de soja.

(*Mentha piperita*) ***HORTELÃ***

Essa erva pode ser uma das mais fáceis de encontrar, podendo ser cultivada até mesmo em casa, em um pequeno vaso. Assim como a erva-cidreira, a hortelã reduz a tensão. Seus óleos essenciais são ricos em mentol, carvona e flavonoides (apigenina, rutina e luteolina) que garantem as conhecidas propriedades medicinais.

➤ Sugestão de uso: com as folhas frescas, fazer chás e acrescentar em sucos. Também pode ser usada como tempero.

Ines249

(*Tanacetum parthenium*) **TANACETO**

"A planta mais bem investigada, e com foco em prevenção de dores de cabeça do tipo enxaqueca é o tanaceto", destaca Botsaris. Da família das margaridas, a planta possui uma substância chamada partenosídeo que inibe a síntese de óxido nítrico, uma substância que dilata os vasos sanguíneos e desencadeia as dores de cabeça. O óxido nítrico está presente em muitos alimentos industrializados.

➤ Sugestão de consumo: usar suas folhas e flores para fazer chás.

ERVA-CIDREIRA (*Melissa officinalis*)

A planta também é conhecida como Melissa, por causa de seu nome científico e contribui para a redução da tensão, tendo efeito sobre as dores de cabeça tensionais. Seus óleos essenciais também podem colaborar para o relaxamento da musculatura. A erva-cidreira tem poder analgésico, amenizando as dores no corpo, como cólicas, além das dores de cabeça.

➤ Sugestão de uso: em chás e como óleos essenciais.

(*Cymbopogon citratus*) **CAPIM-LIMÃO**

Também conhecido como capim-santo ou capim-cidreira, a planta age como analgésico, aliviando as dores musculares e de cabeça. O capim-limão ainda possui propriedades calmantes.

➤ Sugestão de uso: as folhas secas vão como tempero de peixes e frutos do mar. Fresca ou seca, pode ser usada em chás.

CHÁ DE CAPIM-LIMÃO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 colher (sopa) de capim-limão fresco e picado
- 1 colher (chá) de folhas e flores secas de camomila

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água. Desligue e adicione as ervas. Misture e abafe por 10 minutos. Coe e adoce a gosto.

CONSULTORIA: Alex Botsaris, especialista em medicina chinesa e plantas medicinais brasileiras. FONTE: *Fórmulas Mágicas - Como utilizar e combinar plantas para o tratamento de doenças simples*, de Alex Botsaris, Editora Nova Era

Ines249

Diário da CEFALEIA

Para facilitar o diagnóstico da sua dor de cabeça, use esta planilha elaborada pela Sociedade Brasileira de Cefaleia, uma ferramenta de grande ajuda para o seu médico

Anote suas crises à medida que elas forem surgindo. Assim, você tem os sintomas descritos com mais detalhes

MENSTRUAÇÃO

Em cada célula anote o primeiro e o último dia do fluxo menstrual.

___/___ a ___/___	___/___ a ___/___	___/___ a ___/___	___/___ a ___/___	___/___ a ___/___

FATORES DESENCADEANTES

Caso observe algum fator que possa ter desencadeado a crise, anote nos espaços

ÍNDICE DE DOR

Deve ser calculado a cada mês. Basta multiplicar o número de crises fracas por 1, o número de crises moderadas por 2, o número de crises fortes por 3 e somar tudo. Por exemplo, se no mês de janeiro o paciente apresentou 3 crises fracas, uma moderada e duas fortes, a equação será: (3 X 1) + (1 X 2) + (2 X 3) = 11. O índice de dor será 11.
Esse cálculo permite avaliar se o tratamento está sendo eficaz ou não, comparando-se os resultados ao longo dos meses. Quanto menor o valor do resultado, significa menos crises.

MÊS DO CÁLCULO	ÍNDICE DE DOR

Sugestão: destaque esta página da revista e mantenha-a em um lugar de fácil acesso!

Ines249

As anotações devem ser feitas seguindo a coluna da data da dor

DATA DA DOR - Anote a data em cada célula. Se tiver várias crises no mesmo dia, anote cada uma delas numa célula diferente com a mesma data.

HORÁRIO DE INÍCIO DA DOR - Assinale com um X a célula correspondente ao período em que a dor se iniciou. Se preferir, anote o horário preciso.

MANHÃ							
TARDE							
NOITE							
SONO							

INTENSIDADE MÁXIMA DA DOR - Assinale com um X a maior intensidade que a dor atingiu naquela data. Muitas vezes, a dor se inicia fraca e vai aumentando de intensidade. Assinale apenas a intensidade máxima.

FRACA							

Dor que não interfere com as atividades do cotidiano (trabalho, estudo, etc).

MODERADA							

Dor que não impede, mas interfere nas atividades.

FORTE							

Dor que impede as atividades.

QUALIDADE DA DOR - Assinale com um X a opção que melhor representa a dor.

PULSÁTIL / LATEJANTE							
CONSTANTE							

Não pulsátil, mas sensação de peso, aperto e queimação.

PONTADAS							

Sensação de fisgadas.

LOCALIZAÇÃO DA DOR - Assinale com um X a célula que melhor representa o local da dor.

LADO DIREITO							
LADO ESQUERDO							
BILATERAL							

MEDICAMENTOS UTILIZADOS - Previamente, escreva nas linhas em branco os nomes dos medicamentos que utiliza para o tratamento das crises. A cada crise, anote nas células correspondentes as doses de cada medicamento usado naquela crise.

_____							
_____							
_____							
_____							

DURAÇÃO DA DOR - Avalie se a dor teve uma duração de segundos, minutos ou horas e escreva na célula correspondente a essas unidades. Um valor aproximado já é suficiente.

SEGUNDOS							
MINUTOS							
HORAS							

FOTO: Shutterstock Images

Ines249

Em *BUSCA* de alívio

Saiba quais passos seguir para ficar livre da dor de cabeça

11 é o número médio de médicos pelos quais os pacientes do neurologista Abouch Krymchantowski passam antes de chegar ao seu consultório, no Centro de Avaliação e Tratamento da Dor de Cabeça do Rio de Janeiro, na capital fluminense.

O especialista também é autor de um estudo realizado com 211 pessoas que, há pelo menos cinco anos, têm diagnóstico claro de enxaqueca e até prescrição de medicamentos. Contudo, das 40 que recorreram ao pronto-atendimento de hospitais e/ou médicos não especializados em tempos de crises de dor, apenas uma recebeu tratamento adequado e 13 delas foram medicadas com drogas sem respaldo científico, que chegaram a piorar sintomas como náuseas e vômitos.

Ambos os levantamentos quantificam o quanto pode ser complicado chegar a uma resposta correta e que acabe com a dor que faz pesar a cabeça (e a vida!).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 50% dos portadores de enxaqueca precisam de tratamento preventivo, mas menos de 8% o recebem

Ines249

INVESTIGUE

"Dor de cabeça intensa ou súbita e progressiva em quem nunca a teve; dor que acorda o indivíduo no meio da noite; dor com febre alta; dor com nuca ou pescoço rígido; dor com vômitos ("em jato", súbitos e sem náusea); dor em paciente com aids; dor acompanhada de algum sinal neurológico, como dormência de um lado do corpo. Todas essas são cefaleias secundárias que devem ser investigadas criteriosamente por um neurologista, pois podem indicar doenças graves", explica Abouch. Mas, mesmo a pessoa que sente dor de cabeça com frequência e toma analgésicos pelo menos quatro vezes ao mês, precisa buscar um tratamento adequado. Na dúvida, a melhor coisa a se fazer é buscar a avaliação de um especialista no problema.

TRATE

"Toda cefaleia pode ser tratada, ainda que não seja possível viver sem remédios, como no caso da enxaqueca", afirma o especialista. As opções preventivas e curativas são muitas e variam conforme as particularidades da dor de cada paciente. Basicamente, as drogas prescritas equilibram os neurotransmissores geneticamente anormais e suas funções.

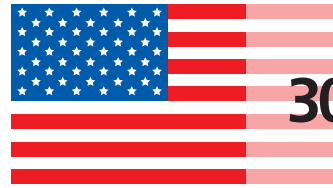
- Neuromoduladores - Topiramato e divalproato são medicamentos cruciais para o equilíbrio da comunicação entre neurônios.
- Betabloqueadores - Atuam em receptores cerebrais do sistema noradrenérgico, equilibrando sua função.
- Anti-inflamatórios - Bloqueiam a inflamação que ocorre em torno dos vasos sanguíneos da membrana cerebral (meninge) durante crises de enxaqueca.
- Triptanos - Atuam em receptores de serotonina e desinflamam os vasos sanguíneos, mas só têm efeito durante crises de dor.

"Geralmente, só obtemos sucesso com a combinação de vários remédios, mesmo em doses mais baixas. Além disso, é preciso tomar muito cuidado com as promessas da indústria farmacêutica em relação à eficiência dos medicamentos", alerta.

PREVINA

Graças aos avanços da engenharia genética, estima-se que daqui 50 a 70 anos seja possível resolver definitivamente doenças genéticas, dentre elas a enxaqueca. A expectativa de Abouch é também a esperança de solução definitiva. Enquanto não se torna realidade, o melhor caminho é recorrer ao tratamento de doses combinadas que também previnem as crises de dor. Terapia cognitivo-comportamental, exercícios aeróbicos frequentes e controlados, vida sexual ativa, alimentação equilibrada (inclusive alimentos que possam deflagrar cefaleias) e sono de qualidade e em quantidades adequadas são medidas simples que podem ajudar e muito a evitar o transtorno das dores de cabeça.

NOS ESTADOS UNIDOS:



30%

das pessoas que têm enxaqueca procuram tratamento médico

Nem 2% chega a consultar um especialista em cefaleias

\+ de 1 bilhão de dólares é o prejuízo na economia causado pela perda de produtividade decorrente da enxaqueca

CEFALEIA: OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

- Abuso de analgésicos
- Depressão e outros transtornos emocionais
- Obesidade
- Apneia do sono
- Traumas na cabeça
- Consumo exagerado de cafeína
- Excesso de exercícios físicos
- Disfunção genética

PROTOCOLO E EFECIÊNCIA

Um projeto inédito no país, desenvolvido pelo neurologista Abouch Krymchantowski em parceria com o laboratório Janssen, promete ajudar a classe médica no diagnóstico dos vários tipos de dor de cabeça. O Procefaleia é um sistema digital que mostra passo a passo como o médico deve proceder para diagnosticar o problema. Além de referências de avaliação e tratamento de cefaleia, cria um banco de dados relativo à doença que pode ser utilizado em pesquisas. Clínicos gerais, ginecologistas, psiquiatras, neurologistas e demais médicos interessados devem acessar www.procefaleia.com.br. ●

FOTO: Shutterstock Images

CONSULTORIA: Abouch Krymchantowski, neurologista e diretor do Centro de Avaliação e Tratamento da Dor de Cabeça do Rio de Janeiro

Ines249

O INIMIGO à mesa

A alimentação é um dos fatores mais comuns entre as causas de dores de cabeça ou desencadeadores de crises de enxaqueca. Saiba quais são os alimentos perigosos e evite o problema

A sabedoria popular está sempre tão próxima das respostas para os problemas de saúde quanto a ciência. É muito comum as pessoas associarem uma dor de cabeça a algo que comeram. E tem tudo a ver, inclusive, algumas crises de enxaqueca, um problema que, como você deve ter notado ao longo desta revista, tem causas genéticas, podem ser desencadeadas por certos tipos de alimentos. "Alguns estudos mostram que certos tipos de substâncias presentes nos alimentos podem desencadear dores de cabeça relacionadas a enxaquecas. Ainda não é claro qual o papel de todas essas substâncias no organismo e a relação que têm no desenvolvimento de dores. O que se sabe é que algumas delas exercem efeito no sistema vascular (fazendo vasoconstrição

Ines249

ou vasodilatação), sobre o mecanismo de neurotransmissores e sobre a dinâmica de sono e vigília. Assim, dependendo ainda da sensibilidade de cada indivíduo, é difícil precisar com exatidão a relação de causa e efeito dos alimentos sobre a dor de cabeça", destaca a nutricionista Patricia Fan.

Entre as substâncias a que a especialista se refere estão a feniletilamina, a tiramina, o aspartame, o glutamato monossódico, os nitratos e nitritos, o álcool e a cafeína.

RUIM PARA UNS, NEM TANTO PARA OUTROS

A lista dos alimentos que se enquadram como "gatilho" das enxaquecas é bem grande e, sob alguns pontos de vista, controversa, pois muitas pessoas os consomem sem qualquer prejuízo. "As enxaquecas têm também um componente hereditário. Algumas pessoas podem ter uma deficiência genética de uma enzima, a monoamina oxidase (MAO), que metaboliza as aminas apontadas como desencadeantes das crises. Essa falha no organismo pode explicar o porquê de algumas pessoas serem mais afetadas que outras", explica a nutróloga Tamara Mazaracki.

Assim, quem tem a predisposição a cefaleias ou o fator genético como causador das crises de enxaqueca deve evitar alguns tipos de alimentos. "Especialmente os gordurosos, os queijos envelhecidos, as bebidas alcoólicas (principalmente o vinho tinto), as conservas, os marinados, os embutidos em geral, os que contêm aspartame ou glutamato monossódico, algumas frutas como framboesa, banana e cítricas. O chocolate também é apontado nas pesquisas como um dos alimentos capazes de desencadear dores de cabeça em algumas pessoas", lista a nutricionista.

DICAS

- Gelados: a dor de cabeça causada pela ingestão de alimentos ou líquidos muito gelados é bastante comum. "De grande intensidade e curta duração, sua causa é uma súbita e intensa contração seguida de dilatação dos vasos sanguíneos do interior da cabeça quando o alimento gelado toca o céu da boca. Para evitar que esse desconforto ocorra, deve-se ingerir os alimentos ou bebidas geladas de forma lenta e em pequenas quantidades", esclarece Tamara.
- "A prática de jejum também está fortemente associada a um desencadeador das dores de cabeça", revela Patricia Fan. Assim, evite ficar longos períodos sem ingerir alimentos.
- Para determinar a relação da dor com a alimentação, faça um diário alimentar, no qual anotará tudo o que comer (inclusive a quantidade). Com isso, seu médico poderá rastrear os alimentos suspeitos e confirmar ou não a origem do problema.

CAFEÍNA

"Quanto maior a ingestão de cafeína, mais altas são as chances de se ter enxaqueca. Ela eleva a pressão arterial, acelera o coração e pode causar uma constrição excessiva dos vasos sanguíneos", revela Tamara.

ONDE ESTÁ: no café, refrigerantes, mate e chás.

ASPARTAME

É um dos adoçantes mais usados, especialmente pela indústria alimentícia na substituição do açúcar em produtos light ou diet. "O aspartame foi implicado em vários estudos como um indutor de enxaqueca nas pessoas com sensibilidade à substância. Tem sabor agradável, mas está sob suspeita por sua suposta ação carcinogênica.

ONDE ESTÁ: produtos diet e light.

Ines249

AMINAS

Segundo Tamara, há uma explicação do porquê as aminas presentes nos alimentos causam dor de cabeça: "Alguns estudos sugerem que pessoas que sofrem de enxaqueca não são capazes de metabolizar e neutralizar essas aminas de forma rápida. Assim, elas permanecem no organismo por mais tempo, causando as dores de cabeça pela sua ação nos vasos sanguíneos", relata.

Além disso, há um tipo de amina que pode ser produzida pelo próprio organismo quando se consome algum alimento a que se tem alergia. Trata-se da histamina, o que explica porque algumas vezes o processo alérgico é acompanhado de cefaleia.

ONDE ESTÃO: queijos fermentados e vinhos contêm tiramina e os chocolates são ricos em feniletilamina. "Outros alimentos que contêm aminas são: banana, repolho, berinjela, abacaxi, batata, peixe enlatado, carne curada, extrato de levedura, iogurte, figos enlatados, cebolas e pasta de amendoim", lista a nutróloga.

FLAVONOIDES

Mas não são apenas as aminas que estão no ollho do furacão. Um outro grupo, o dos compostos fenólicos flavonoides, pode causar crises intensas em algumas pessoas. Conhecidos como poderosos antioxidantes e indicados para a boa saúde do coração. Sem exageros, não há porque temê-los, porém, as pessoas que sofrem de enxaqueca ou histórico de cefaleia, devem ter cuidado redobrado com eles.

ONDE ESTÃO: nas cascas de uvas que são usadas no preparo do vinho tinto, bem como nas frutas de cor avermelhada. Os chocolates também contêm quantidades consideráveis dessas substâncias.

NITRITOS E NITRATOS

Conservar os alimentos por mais tempo sempre foi um desafio para o ser humano. Com essa intenção, a indústria química descobriu substâncias capazes de não só prolongar a "vida útil" de alguns produtos, especialmente carnes, como manter sua boa aparência. São compostos denominados nitritos e nitratos. No entanto, não são poucos os estudos que atestam que tais conservantes produzem efeito colaterais de longo e curto prazo. No primeiro caso, estão associados a tumores de estômago e, no segundo, funcionam como gatilho para crises de cefaleias. São tão perigosos para a saúde que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) regulamenta e fiscaliza as quantidades máximas permitidas. Alguns estudos apontam que, se consumidos com moderação, não são prejudiciais.

ONDE ESTÃO: são encontrados em salsichas, linguiças, presuntos, salames e carnes curadas em geral. Beterraba e espinafre também têm boas quantidades, assim como camarão fresco e congelado.

Ines249

COBRE

Para quem não tem enxaqueca é inofensivo, mas quem sofre o problema deve ter bastante cuidado com os alimentos ricos nesse mineral. "O cobre está envolvido no metabolismo das aminas vasoativas e seu metabolismo pode ser anormal nos portadores de enxaqueca. Alimentos que possuem alto conteúdo do mineral ou que afetam sua absorção ou o transporte pelo corpo podem provocar enxaqueca", relata Tamara.

ONDE ESTÁ: chocolate, fígado de boi, ostra, semente de gergelim e de girassol, castanha-de-caju, castanha-do-pará e pistache. Frutas cítricas também aumentam a absorção de cobre. Um aditivo alimentar que transporta o cobre é o glutamato monossódico, descrito abaixo.

GLUTAMATO MONOSSÓDICO

É um composto químico utilizado para realçar o sabor dos alimentos, uma vez que tem a capacidade de ativar as papilas gustativas (aqueles carocinhos da língua). Funciona tão bem que está presente na maior parte dos produtos alimentícios industrializados. Por outro lado, há pesquisas que associam seus efeitos a diversos problemas de saúde. "O glutamato monossódico pode levar à liberação de acetilcolina (substância química estimulante da função muscular); bem como inibir a absorção de glicose por parte das células cerebrais", afirma Tamara. Além disso, muitas pessoas não o metabolizam, contribuindo para o processo de dor.

ONDE ESTÁ: em geral é muito utilizado em pratos orientais, especialmente nos que levam shoyu, molho que contém boa quantidade do composto. Sopas prontas em pó, enlatados, embutidos e molhos prontos também o utilizam bastante. Verifique os ingredientes dos rótulos dos alimentos industrializados, pois seu uso é bastante difundido.

LACTOSE

Embora afete um número relativamente pequeno de pessoas, não deve ser descartada como potencial desencadeadora de cefaleias e crise de enxaqueca. "Pode afetar pessoas com deficiência da lactase, uma enzima que metaboliza o açúcar do leite. Nesses casos, além da dor de cabeça, a pessoa apresenta diarreia ou constipação, gases, distensão abdominal e desconforto intestinal", explica a nutricionista.

ONDE ESTÁ: no leite. ●

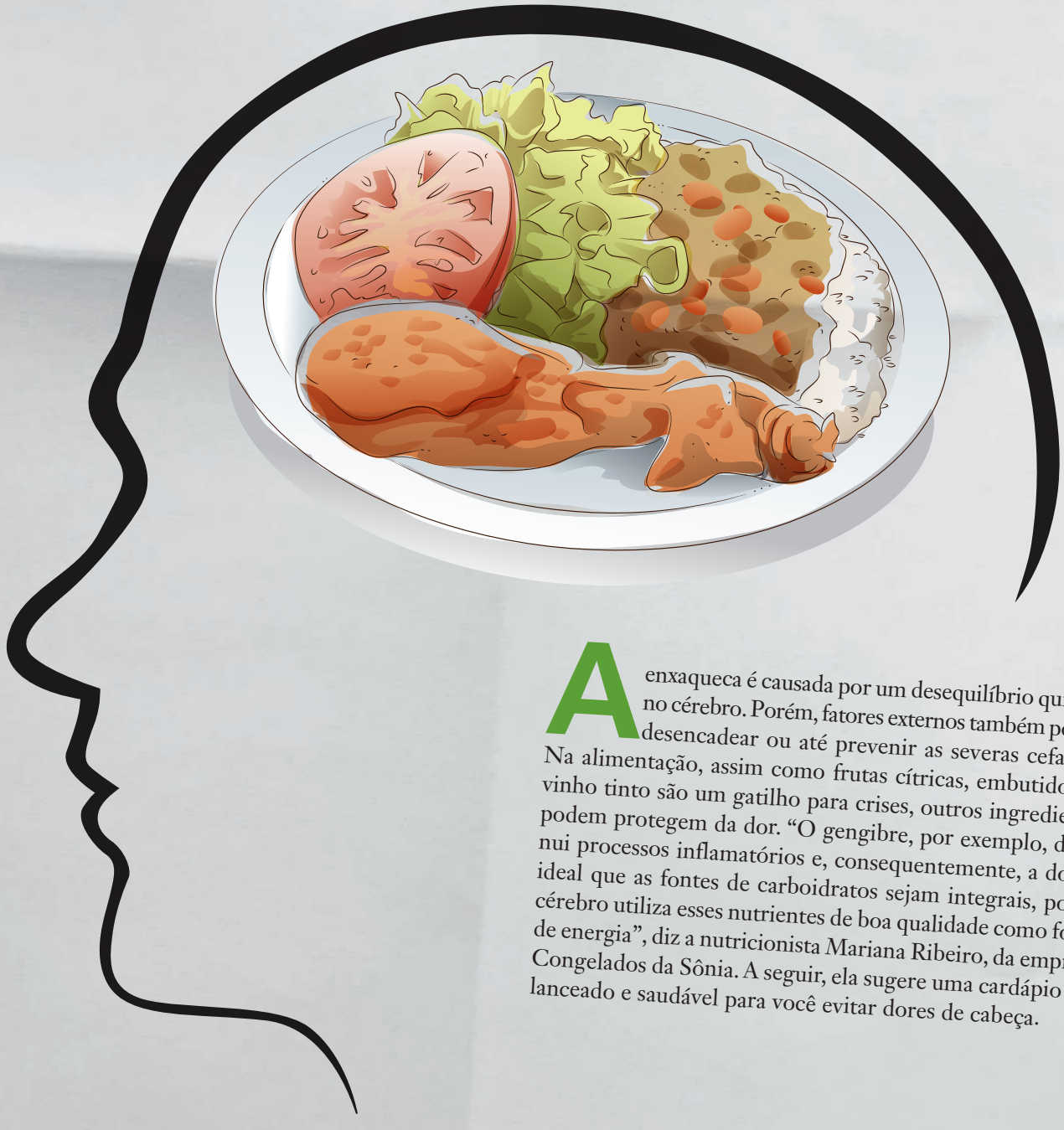
FOTOS: Shutterstock Images; Thinkstock/Getty Images

CONSULTORIAS: Tamara Mazaracki e Patrici Fan, nutricionistas.

Ines249

Dieta ANTIENXAQUECA

Coma bem e evite crises de dor



A enxaqueca é causada por um desequilíbrio químico no cérebro. Porém, fatores externos também podem desencadear ou até prevenir as severas cefaleias. Na alimentação, assim como frutas cítricas, embutidos ou vinho tinto são um gatilho para crises, outros ingredientes podem protegem da dor. "O gengibre, por exemplo, diminui processos inflamatórios e, consequentemente, a dor. É ideal que as fontes de carboidratos sejam integrais, pois o cérebro utiliza esses nutrientes de boa qualidade como fonte de energia", diz a nutricionista Mariana Ribeiro, da empresa Congelados da Sônia. A seguir, ela sugere uma cardápio balanceado e saudável para você evitar dores de cabeça.

Ines249

1º DIA

CAFÉ DA MANHÃ

- Iogurte natural batido com morango (ou outra fruta de sua preferência) e 1 colher (sopa) de linhaça
- 2 torradas integrais com creme de ricota

LANCHE DA MANHÃ

- 1 porção de mix de frutas secas, castanha-do-pará e nozes

ALMOÇO

- Salada de folhas verdes temperada com ervas e azeite, à vontade
- 2 colheres (sopa) de fettucine com creme de brócolis light
- 1 porção de filé de frango grelhado

LANCHE DA TARDE

- 1 fatia de pão de fôrma integral com ricota e salsa
- 1 copo (250ml) de água de coco

JANTAR

- 1 hambúrguer vegetal grelhado
- 2 conchas de feijão azuki
- 1 xícara (chá) de legumes grelhados com azeite

CEIA

- 1 maçã assada com canela

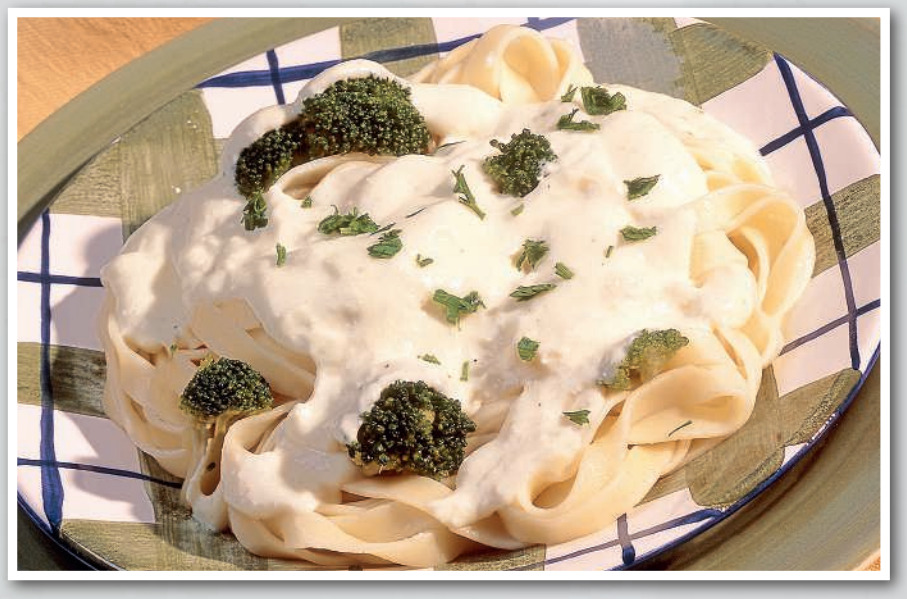


FOTO: Set One Estúdio; Foodlook (produção) CULINARISTA: Foodlook

FETTUCINE COM CREME DE BRÓCOLIS LIGHT

RENDE: 6 porções

TEMPO DE PREPARO: 50min

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de brócolis
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2/3 de xícara (chá) de ricota
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino branca
- 250g de macarrão
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Cozinhe os brócolis no vapor por cerca de 3 minutos. Reserve. Derreta a margarina em uma panela média, adicione a farinha e cozinhe durante 2 minutos, mexendo sempre. Acrescente o leite aos poucos e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione os queijos, o sal e a pimenta. Continue mexendo, no fogo baixo, até que o queijo esteja totalmente derretido. Cozinhe o macarrão (de acordo com as instruções da embalagem). Misture o brócolis ao molho e derrame sobre o macarrão já escorrido. Salpique a salsa e sirva quente.

O brócolis é outro grande alimento antioxidante, que ajuda a varrer toxinas do organismo, fortalece suas defesas e previne o surgimento de Alzheimer.

Ines249

2º DIA

SARDINHA ESPECIAL

RENDE: 8 porções
TEMPO DE PREPARO: 1h15

Ingredientes:

- 1 e 1/2kg de sardinhas limpas e frescas
- 1 cebola grande fatiada
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura grande em tiras finas
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

Coloque as sardinhas sem espinhas, uma ao lado da outra na pressão. Por cima coloque a cebola, o alho picado e a cenoura. Em uma tigela, misture o óleo, o vinagre, o vinho, sal e pimenta e regue as sardinhas. Polvilhe com metade do cheiro-verde. Leve ao fogo médio por 50 minutos após pegar pressão. Desligue, retire a pressão, espere esfriar, coloque sobre um refratário e sirva com torradas e pão. Fica uma delícia depois de 2 dias na geladeira.

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de suco de acerola
- 1 fatia de pão integral com uma fatia fina de queijo de minas

LANCHE DA MANHÃ

- 1/2 mamão papaia com 1 colher (sopa) de linhaça

ALMOÇO

- Salada de legumes (cenoura, beterraba, vagem e chuchu) cozidos
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de lentilha
- 1 porção de sardinha especial

LANCHE DA TARDE

- 1 fatia pequena de pão sírio integral com uma fatia fina de queijo cottage
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila

JANTAR

- 1 prato de creme de abóbora com gengibre, acompanhado por croutons feitos com pão integral e azeite

CEIA

- 1 pote (200g) de iogurte desnatado batido com 5 morangos

A sardinha é um peixe riquíssimo em ômega 3, ácido graxo que tem ação anti-inflamatória e ajuda no funcionamento das estruturas cerebrais

FOTO: Marcelo Breyne (colaborador); Denise Costa e Cecília Salomão (colaboradoras - produção) CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradora)

Ines249

3º DIA

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de leite de soja batido com 1/3 abacate
- 1 banana amassada com aveia

LANCHE DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de suco de melão

ALMOÇO

- Salada de folhas verdes com tomates-cereja, palmito e milho verde temperada com azeite e vinagre, à vontade
- 1 porção de lasanha de tofu

LANCHE DA TARDE

- 1 pote (200g) de iogurte natural desnatado com 5 nozes picadas

JANTAR

- Salada de alface e rúcula com damasco, nozes e queijo cottage
- 1 filé de salmão grelhado com azeite e ervas

CEIA

- 1 taça de gelatina de framboesa

FOTO: André Fortes (colaborador); Karin Santana e Maria Olinda (colaboradoras - produção) CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradora)

LASANHA DE TOFU

RENDE: 6 porções
TEMPO DE PREPARO: 1h

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola grande picada
- 2 maços de espinafre picados
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto
- 1 xícara (chá) de tofu amassado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (200ml cada) de leite de soja
- 1 lata de creme de leite
- 500g de massa para lasanha fresca
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça 1 colher de margarina e refogue metade da cebola até murchar, sem deixar dourar. Adicione o espinafre e refogue por 3 minutos. Tire do fogo e tempere com sal e pimenta a gosto. Tempere o tofu com sal, pimenta e noz-moscada. Em outra panela, derreta o restante da margarina e refogue a cebola restante até murchar. Adicione a farinha de trigo e frite por 2 minutos. Junte o leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Acrescente o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Cozinhe por mais 2 minutos e tire do fogo. Em um refratário médio, intercale camadas de creme branco, massa, espinafre e tofu, começando e terminando com creme. Polvilhe com o queijo e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. Aguarde 10 minutos antes de servir.

O tofu, uma espécie de coalhada feita de soja, ainda não é tão presente na culinária brasileira, mas deveria, por ser livre de colesterol. Ele é pouco gorduroso e ajuda a evitar a dor de cabeça.

Ines249

4º DIA

ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

RENDE: 8 porções
TEMPO DE PREPARO: 1h15

Ingredientes:

- 6 abobrinhas tipo italiana médias
- 1 xícara (chá) de arroz branco cru lavado e escorrido
- 300g de carne moída
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal, pimenta síria e cheiro-verde picado a gosto
- 5 tomates maduros picados
- 1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Com uma faca, retire o miolo da abobrinha e reserve. Em uma tigela, coloque o arroz, a carne, o alho, a cebola, a manteiga, sal, pimenta e cheiro-verde. Recheie as abobrinhas com a mistura usando uma colher de sobremesa. Bata o tomate no liquidificador com a água, sal e pimenta. Despeje em uma panela e leve ao fogo baixo. Assim que levantar fervura, coloque as abobrinhas, tampe e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Sirva em uma travessa polvilhada com cheiro-verde.

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 fatia de pão sírio torrado com ricota, azeite e salsa
- 1 pote (200g) de iogurte natural batido com ameixa seca

LANCHE DA MANHÃ

- Mix de 1 castanha-do-pará, 2 nozes e 1 colher (sopa) de uvas-passas

ALMOÇO

- 1 porção de abobrinha com carne moída
- 2 colheres (sopa) de arroz
- 1 prato de salada de grão-de-bico, pimentões coloridos, cenoura e brócolis cozidos

LANCHE DA TARDE

- 2 fatias de pão de fôrma integral com 1 fatia de queijo de minas
- 1 copo (250ml) de suco de manga

JANTAR

- 1 prato de sopa de legumes e carne magra

CEIA

- 1 xícara (200ml) de chá de erva-cidreira

O magnésio pode ser encontrado em boas quantidades na abobrinha. Uma ótima notícia, já que o mineral é apontado por pesquisas como um preventivo à enxaqueca e ainda ajuda na formação de serotonina, neurotransmissor ligado ao bem-estar e à autoconfiança.

FOTO: André Fortes (colaborador); Karin Santana e Maria Olinda (colaboradoras - produção) CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradora)

Ines249

5º DIA

CAFÉ DA MANHÃ

- Vitamina de abacate feita com 1/3 da fruta, leite de soja e 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 fatia de queijo de minas

LANCHE DA MANHÃ

- 1 nectarina

ALMOÇO

- Salada de folhas verdes variadas temperada com azeite e vinagre, à vontade
- 2 colheres (sopa) de arroz sete cereais
- 2 colheres (sopa) de gratinado de legumes
- 1 almôndega de frango caseira

LANCHE DA TARDE

- 2 torradas integrais com ricota
- 1 copo (250ml) de suco de uva

JANTAR

- Salada de folhas verdes, tomate, cenoura e beterraba, à vontade
- 2 barquinhas de berinjela recheadas com carne moída magra regadas com azeite

CEIA

- 1 taça de gelatina de morango

GRATINADO DE LEGUMES

RENDE: 6 porções

TEMPO DE PREPARO: 1h10

Ingredientes:

- 6 batatas médias cozidas e espremidas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 abobrinhas italianas em tiras
- 3 colheres (sopa) de salsa
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de manjericão
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de ricota
- 1 cebola picada
- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- Margarina para untar

Modo de preparo

Em uma panela, coloque 1/2 colher (sopa) de azeite, frite o alho e refogue a abobrinha, a salsa, a cebolinha e o manjericão. Tempere com sal e cozinhe por 5 minutos. Misture a batata com a ricota. Em outra frigideira, coloque o restante do azeite e refogue a cebola, a mistura de batata e as gemas. Bata as claras em neve e incorpore à batata. Em uma fôrma untada, coloque uma camada dessa mistura, outra de abobrinha e, por cima, o restante da batata. Asse em forno alto, preaquecido, por 30 minutos.

Alimentos gordurosos favorecem processos inflamatórios que, por sua vez, ajudam a deflagrar crise de dor. Por isso, ao escolher seus queijos, prefira versões mais leves como a ricota.

FOTO: Marcelo Breyne (colaborador); Denise Costa e Cecília Salomão (colaboradoras - produção)

Ines249

6º DIA

SALADA DE SALMÃO COM ALCAPARRAS

RENDE: 4 porções
TEMPO DE PREPARO: 30min

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de alcaparras picadas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 500g de salmão em filés
- 4 aspargos picados
- 2 xícaras (chá) de alface americana picada
- 1 xícara (chá) de rúcula picada
- 1 xícara (chá) de radicchio picado
- 2 tomates em gomos
- 2 ovos cozidos picados
- Sal e vinagre a gosto

Modo de preparo

Misture as alcaparras com o azeite, a mostarda e reserve. Cozinhe o salmão no vapor e reserve. Em um prato, disponha os aspargos, as folhas e os tomates. Cubra com o salmão despedaçado, regue com o molho, distribua os ovos, tempere com sal e vinagre e sirva.

CAFÉ DA MANHÃ

- 2 torradas de pão integral com ricota
- 1/2 mamão papaia com 1 colher (sopa) de mel e 1 colher (sopa) de linhaça

LANCHE DA MANHÃ

- Mix de 1 castanha-do-pará, 2 nozes e 1 colher (sopa) de uvas-passas

ALMOÇO

- Salada de salmão com alcaparras
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 xícara (chá) de cenoura cozida com azeite e salsa

LANCHE DA TARDE

- 1 taça de gelatina com frutas (banana, mamão e morango)

JANTAR

- Sopa creme de tomate com pedacinhos de tofu e salsa
- Croutons feitos com pão integral, orégano e azeite para acompanhar

CEIA

- 1 pera

A combinação azeite e salmão ajuda a blindar o corpo (e a cabeça!) contra inflamações e dores.

FOTO: Hindy Caló; Hindy Caló, Pamela Suguita e Elaine Araújo (produção)

Ines249

7º DIA

CAFÉ DA MANHÃ
- 1/2 abacate picado com aveia
- 2 torradas integrais com queijo cottage
- 1 copo (250ml) de água de coco

LANCHE DA MANHÃ
- 1 nectarina

ALMOÇO
- Salada de feijão-branco
- 1 concha de fusilli integral com molho de tomate fresco
- 2 colheres (sopa) de picadinho colorido

LANCHE DA TARDE
- 1 fatia de pão sírio integral com creme de ricota e azeitona
- 1 copo (250ml) de suco de melão

JANTAR
- 1 filé de alcatra grelhado
- 1 prato de creme de espinagre

CEIA
- 1 xícara (chá) de mingau de arroz com 1 colher (sopa) de uvas-passas

PICADINHO COLORIDO

RENDE: 4 porções
TEMPO DE PREPARO: 20min

Ingredientes:
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 5 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 folhas de louro
- 3 xícaras (chá) de alcatra em cubos
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de pimentão verde em tiras
- 1 xícara (chá) de pimentão vermelho em tiras
- 1 xícara (chá) de abobrinha paulista cozida em cubos
- 4 tomates sem sementes em tiras
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o louro. Adicione a carne e frite bem. Dissolva o caldo de legumes na água quente e despeje na panela. Coloque os pimentões, a abobrinha e o tomate. Refogue por mais 10 minutos, tempere com sal, pimenta e sirva acompanhado de arroz branco.

O pimentão é fonte de betacaroteno, substância antioxidante que combate a ação nociva dos radicais livres no organismo.

FOTO: Empório Fotográfico; Áurea Soares e Empório Fotográfico (produção) CULINARISTA: Denise Bologna Amantini (colaboradora)
CONSULTORIA: Mariana Ribeiro, nutricionista da empresa Congelados da Sônia

Ines249

Cuca fresca começa à mesa

Aposte em uma alimentação balanceada e repleta de ingredientes que equilibram o organismo. Veja estas sugestões e varie seu cardápio

ABACATE CREMOSO

RENDE: 2 porções
TEMPO DE PREPARO: 30min
(+3h de geladeira)

Ingredientes:

- Polpa de 1 abacate médio maduro
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de gelatina em pó sabor limão
- 1/2 xícara (chá) de água fervente

Modo de preparo

Bata no liquidificador o abacate, o leite condensado e a gelatina dissolvida na água fervente. Despeje a mistura dentro das cascas do abacate e leve à geladeira por 3 horas antes de servir.

O abacate é fonte de boas gorduras, as monoinsaturadas, que têm ação anti-inflamatória e, por isso, previnem a dilatação de vasos que podem causar enxaqueca.

VITAMINA ANTIENXAQUECA

RENDE: 1 copo (250ml)
TEMPO DE PREPARO: 15min

Ingredientes:

- 1 copo (200g) de iogurte natural
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sobremesa) de gengibre picado
- 1 banana

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.

CULINARISTA: Mirian Soro (colaboradora); FOTO: André Fortes (colaborador) / PRODUÇÃO: Nice Miranda e Karin Santana (colaboradoras)

Ines249

O pimentão contém betacaroteno, que dá cor ao alimento, combate processos de inflamação e a ação dos radicais livres, que causam danos ao organismo.

ENSOPADO DE CARNE COM LEGUMES

RENDE: 6 porções I TEMPO DE PREPARO: 1h

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1kg de músculo ou acém em cubos pequenos
- 1 cebola média picada
- 2 cubos de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de chuchu em cubos pequenos
- 1 pimentão amarelo sem pele e sementes em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de mandioquinha em cubos pequenos
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Leve uma panela de pressão ao fogo médio com o óleo e doure os pedaços de carne. Acrescente a cebola e frite por 3 minutos. Despeje o caldo de carne dissolvido na água e tampe. Cozinhe por 30 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue, espere sair toda a pressão e abra a panela. Volte ao fogo e acrescente a cenoura, o chuchu, o pimentão e a mandioquinha, mexendo de vez em quando. Cozinhe por 10 minutos. Adicione o tomate e cozinhe por 5 minutos ou até os legumes amaciarem e o caldo engrossar. Tempere com sal e pimenta e despeje em uma travessa. Polvilhe com cheiro-verde e sirva.

ROLÊ DE FRANGO

RENDE: 6 porções I TEMPO DE PREPARO: 40min

Ingredientes:

- 6 filés de frango
- 1 colher (sopa) de suco puro de limão
- Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino
- 1 maço de espinafre cozido e picado
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de estragão fresco

Modo de preparo

Tempere os filés com o limão, sal e pimenta. Envolva-os em papel-filme e bata com um martelo, para que fiquem mais finos. Misture o espinafre com o cream cheese e tempere com sal e noz-moscada. Coloque a mistura no centro dos filés, dobre as laterais e enrole. Prenda com um palito. Numa frigideira, derreta a manteiga e o azeite. Coloque os rolinhos e deixe dourar. Junte o vinho, a água e o estragão e tempere a gosto com sal e pimenta. Cozinhe até que o molho reduza um pouco. Para servir, retire os palitos e corte em rodelas. Por cima, despeje o molho quente.

Sinônimo de força, o espinafre é mesmo rico em vitaminas e minerais. Tem ação antioxidante e previne doenças neurológicas.

CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradora)
FOTO: Stela Handa e Marcelo Breyne (colaboradores) / PRODUÇÃO: Cecília Salomão, Rosa Kloser e Zulmira Fátima dos Santos (colaboradoras)

Ines249

Também encontrado em folhas verde-escuras, como agrião e rúcula, o magnésio, além de evitar enxaqueca, também alivia sintomas de asma e previne problemas do coração.

FILÉ GRELHADO COM MOLHO DE AGRIÃO

RENDE: 4 porções I TEMPO DE PREPARO: 30min

Ingredientes:

- 4 filés de pescada branca ou linguado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 caixa (200ml) de creme de leite
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 xícara (chá) de agrião lavado e picado

Modo de preparo

Tempere os filés com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira e derreta a manteiga. Doure os filés por 3 minutos de cada lado, transfira para uma travessa e mantenha aquecido. Na mesma frigideira, refogue a cebola por 3 minutos, adicione o creme de leite, a mostarda, sal, pimenta e deixe levantar fervura. Misture o agrião e desligue. Despeje sobre os filés e sirva em seguida.

QUICHE DE ATUM

RENDE: 8 porções I TEMPO DE PREPARO: 1h

Ingredientes:

- 1 pacote (200g) de biscoito água e sal
- 5 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

Recheio:

- 1 lata de creme de leite
- 2 ovos
- 1/4 de xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto
- 1 lata de atum em pedaços escorrida
- 1 tomate maduro sem sementes picado
- 1 cebola pequena picada

Modo de preparo

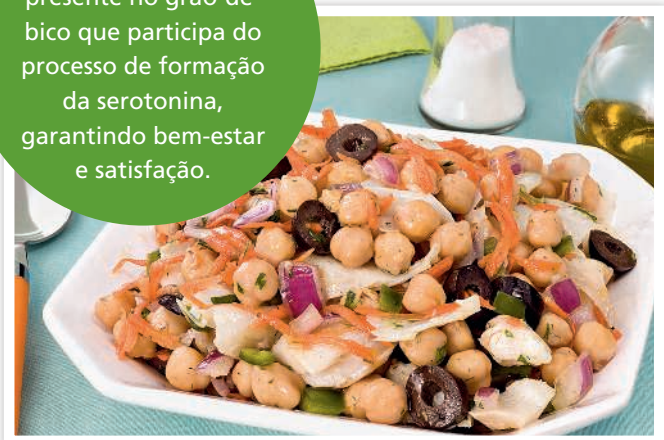
Triture o biscoito no liquidificador e transfira para uma vasilha. Adicione a margarina e sove até dar liga. Forre o fundo e a lateral de uma fôrma de fundo removível de 22cm de diâmetro e reserve. Bata no liquidificador o creme de leite, os ovos, o leite, o sal e pimenta a gosto até homogeneizar. Despeje sobre a massa e espalhe os pedaços de atum, o tomate, a cebola e cebolinha. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar. Desenforme com cuidado e sirva.

O atum é um dos melhores tipos de peixe para a saúde, pois é rico em ômega 3, que evita muitas doenças e favorece o bom funcionamento do cérebro.

CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradoras);
FOTO: André Fortes e Marcelo Breyne (colaboradores) / PRODUÇÃO: Karin Santana, Áurea Soares, Denise Costa e Cecília Salomão (colaboradoras)

Ines249

Triptofano é uma preciosa substância presente no grão-de-bico que participa do processo de formação da serotonina, garantindo bem-estar e satisfação.



SALADA DE BACALHAU E GRÃO-DE-BICO

RENDE: 6 porções I TEMPO DE PREPARO: 1h
(+2h de geladeira e +24h de molho)

Ingredientes:

- 400g de bacalhau em lascas
- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimentão verde em cubos
- 2 tomates maduros sem sementes em cubos
- 1/3 de xícara (chá) de azeitona preta picada
- 1 cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 5 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas em um escorredor dentro de uma tigela com água na geladeira, trocando a água 3 ou 4 vezes. Deixe o grão-de-bico de molho em água por 12 horas. Escorra e coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão com o louro. Tempere com sal e cubra com água. Tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo médio depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe esfriar. Coloque o bacalhau em uma panela, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Escorra, deixe esfriar e desfie. Em uma tigela, coloque o grão-de-bico escorrido, o bacalhau, a cebola, o pimentão, o tomate, a azeitona, a cenoura, o cheiro-verde e tempere com sal, pimenta e o azeite. Coloque em um refratário e leve à geladeira coberto com filme plástico por 2 horas.

SALADA DE FRUTAS MOSAICO

RENDE: 8 porções I TEMPO DE PREPARO: 30min
(+4h de geladeira)

Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 caixas de gelatina em pó sabor limão
- 1 xícara (chá) de água quente
- 4 latas de creme de leite gelado sem soro
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de mamão em cubos
- 2 kiwis em cubos
- 1 xícara (chá) de morangos em cubos
- 1 xícara (chá) de banana em cubos
- Óleo para untar

Modo de preparo

Prepare a gelatina sem sabor conforme as instruções da embalagem e bata metade no liquidificador com a gelatina de limão e a água quente até misturar bem. Adicione o creme de leite, o leite condensado e bata até ficar homogêneo. Despeje em uma fôrma de bolo inglês média untada com óleo e leve à geladeira por 1 hora. Espalhe as frutas, regue com os restante da gelatina sem sabor e retorne à geladeira por mais 3 horas antes de desenformar. Fatie e sirva.

Fibras, vitaminas e muitos minerais são encontrados nas frutas que promovem uma verdadeira faxina no organismo. Menos toxinas diminuem os fatores que podem desencadear cefaleia.

CULINARISTA: Denise Bologna Amantini e Vanessa Figueiredo (colaboradoras);
FOTO: André Fortes (colaborador) / PRODUÇÃO: Karin Santana, Maria Olinda, Vânia Araújo e Zulmira Fátima dos Santos (colaboradoras)

Ines249

TORTINHA DE MORANGO

RENDE: 15 unidades I TEMPO DE PREPARO: 40min (+1h30min de descanso)

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina gelada
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar
- 3 gemas

Cobertura:

- 2 caixas de gelatina em pó sabor morango
- 2 xícaras (chá) de água quente
- 500g de chantilly
- 2 xícaras (chá) de morango

Modo de preparo

Em um recipiente, misture a farinha de trigo, a margarina, o açúcar e as gemas até formar uma bola de massa. Cubra com um filme plástico e leve à geladeira por 15 minutos. Forre forminhas untadas com a massa e faça furos com um garfo. Leve ao forno médio, preaquecido, até dourar. Para o recheio, dissolva a gelatina na água quente. Misture metade da gelatina com o chantilly, distribua sobre as forminhas e decore com o morango. Coloque a gelatina restante na geladeira até obter uma consistência de clara de ovo por 15 minutos. Despeje sobre as forminhas. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

O morango, assim como outras frutas vermelhas, ajuda a combater o processo natural de oxidação celular, promovendo equilíbrio metabólico e o melhor funcionamento da circulação.

A linhaça é fonte de ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, gorduras essenciais ao organismo, que previnem inflamações. Além disso, como outros alimentos integrais, tem baixo índice glicêmico, ajudando a evitar reações alérgicas.

PÃO INTEGRAL

RENDE: 14 porções I TEMPO DE PREPARO: 1h20 (+1h10 de descanso)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite morno
- 4 tabletes (60g) de fermento biológico fresco
- 1/2 de xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1 e 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- Óleo e farinha de trigo para untar
- 1 gema para pincelar
- Linhaça dourada para polvilhar

Modo de preparo

No liquidificador, bata o leite com o fermento, o óleo, os ovos, o sal, o mel e a linhaça até que fique homogêneo, reserve. Em uma travessa funda, misture as farinhas com a aveia e a cenoura e despeje a mistura reservada, sovando até que não grude mais nas mãos (se necessário, acrescente mais farinha). Transfira a massa para uma tigela grande untada com óleo e feche com filme plástico. Deixe descansar por 50 minutos ou até dobrar de volume. Divida a massa em duas, coloque em fôrmas de bolo inglês grandes untadas e enfarinhadas e deixe descansar por mais 20 minutos. Pincele com a gema, polvilhe com a linhaça e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar.

CULINARISTA: Denise Bologna Amantini (colaboradora);
FOTO: Marcelo Breyne e Stela Handa (colaboradores) / PRODUÇÃO: Cecília Salomão, Denise Costa, Stela Handa e Maria Olinda Cabral (colaboradoras)

PAVÊ DE RICOTA COM PESTO DE TOMATE

RENDE: 10 porções
TEMPO DE PREPARO: 30min
(+2h de geladeira)

Ingredientes:

- 2 pacotes (400g cada) de biscoito água e sal
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1 pacote de gelatina em pó incolor sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ricota
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de tomate seco em óleo
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de folhas de manjericão fresco
- 50g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Triture o biscoito no liquidificador e transfira para uma vasilha. Reserve 1/4 de xícara (chá) para polvilhar. Adicione a maionese e misture até dar liga. Forre o fundo de um refratário de 34cm x 20cm com a mistura e reserve. Polvilhe a gelatina sobre a água e deixe hidratar por 5 minutos. Leve ao fogo baixo para dissolver sem deixar ferver. Bata no liquidificador com a ricota, o creme de leite, sal e pimenta a gosto. Espalhe o creme sobre a camada de biscoito e alise com uma espátula. Bata no liquidificador o tomate, o alho, o manjericão, o queijo, sal e pimenta até obter um molho cremoso. Espalhe sobre o pavê e leve à geladeira por 2 horas ou até firmar. Corte em quadrados e sirva polvilhado com o biscoito reservado.

Ines249

Para substituir queijos amarelos e mais gordurosos, que tendem a deflagrar crises de enxaqueca em pessoas predispostas, escolha a ricota, uma massa clara, leve e pouquíssimo calórica.

CULINARISTA: Mariana Maluf (colaboradora);
FOTO: André Fortes (colaborador) / PRODUÇÃO: Karin Santana e Nice Miranda (colaboradoras)

Ines249

Mais satisfação, menos dores

Ter uma boa qualidade de vida é essencial para evitar o surgimento ou agravamento de muitas doenças, inclusive a enxaqueca

É até muito comum ouvir alguém dizer que mudou de vida para não ter mais "dores de cabeça", mas não porque realmente sinta as dores e sim pelo fato de querer fugir do estresse, evitar preocupações e procurar uma vida mais tranquila. Para isso, entre as muitas medidas possíveis, trocam de emprego, mudam de cidade, adotam um novo estilo de vida, etc. O que é bastante coerente, pois ter mais qualidade de vida pode sim evitar muitas dores de cabeça, literalmente.

CAUSA E EFEITO

Por um lado, se a má qualidade de vida pode causar dores de cabeça, de outro o contrário também acontece: quem sofre de enxaqueca, por exemplo, dificilmente poderá afirmar que desfruta de uma boa qualidade de vida enquanto o problema persistir. Por isso, é bom ficar claro que há tipos de cefaleias, especialmente as primárias (sem uma causa externa definida) que nada têm a ver com qualidade de vida. Ou seja, não adianta estar no melhor lugar do mundo, sem qualquer tipo

Ines249

de preocupação, se o problema tem origem neurológica ou genética.

O que a ciência já comprovou em diversos estudos é que fatores como o estresse, a má alimentação, o sedentarismo, o sono ruim e outros problemas associados à qualidade de vida, são capazes de desencadear crises de enxaqueca, portanto, quanto mais forem evitados, menores serão as chances de sofrer com uma dor de cabeça.

AGRAVANTE

Um artigo publicado na revista científica Arquivos de Neurologia, assinado pelos médicos Abouch Krymchantowski e Pedro F. Moreira Filho, relata observações feitas em 300 pacientes (232 mulheres e 68 homens) de um centro especializado em cefaleias, com idades entre 16 e 86 anos. Uma delas é em relação aos fatores que desencadeavam e agravavam as crises de enxaqueca, sobre os quais os pacientes relataram:

✔ estresse (ou fatores estressantes) foi apontado por 73% dos homens e 79,2% das mulheres;

✔ a menstruação, por 61,8% das mulheres;

✔ privação de sono, por 52,3% dos homens e 46,4% das mulheres;

✔ jejum prolongado ou perda de uma refeição, por 41% dos homens e 48,3% das mulheres;

✔ fadiga, por 22,7% dos homens e 31,4% das mulheres;

✔ ingestão de bebidas alcoólicas, por 15,9% dos homens e 11,1% das mulheres

✔ ingestão de alimentos específicos, como chocolate, por 6,8% dos homens e 13% das mulheres.

Seria um erro transportar esse resultado para toda a população mas, com uma observação mais atenta, percebe-se que além do estresse ser o principal fator desencadeante e agravante das crises, os demais também estão associados à (má) qualidade de vida, como sono ruim, alimentação desequilibrada e fadiga.

Adotar bons hábitos e procurar ajuda médica, com certeza, será uma ajuda e tanto não só para fugir ou amenizar as dores de cabeça, como ter uma boa saúde global.

AVALIAÇÃO

Embora não seja novidade que boa saúde e qualidade de vida andam de mãos dadas, ainda é muito difícil avaliar ambas. Consultas preventivas regulares a um médico certamente auxiliam em saber como vai a saúde. Mas, e a qualidade de vida? Como saber o nível de algo tão subjetivo? Só um exemplo: é possível que uma pessoa se sinta extremamente infeliz na mesma situação em que outra se sentiria no paraíso. Imagine alguém vivendo no campo, ao lado da natureza. Maravilha, não? Pode ser, mas tem muita gente que não suportaria mais do que três dias em tal lugar!

Assim, com a intenção de criar um método para avaliar a qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) preparou um questionário que ajuda profissionais e órgãos públicos de saúde a avaliarem a qualidade de vida de seus pacientes. É bastante extenso (100 perguntas) e os resultados devem ser avaliados apenas por profissionais. No entanto, basta uma reflexão sobre como você se sente (nível de satisfação) em relação a cada item dos aspectos abordados no questionário, para ter uma ideia de como anda sua qualidade de vida.

- Domínio físico: dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso.
- Domínio psicológico: sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos.
- Nível de independência: mobilidade; atividades cotidianas; dependência de medicação ou tratamentos; capacidade de trabalho.
- Domínio social: relações pessoais; suporte (apoio) social; atividade sexual.
- Domínio ambiental: segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade); oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; recreação e lazer; ambiente físico (poluição, ruído, trânsito e clima); transporte.
- Domínio espiritual: religião; crenças pessoais.

Quanto maior o nível de satisfação em cada um desses itens, melhor a qualidade de vida. Mas se isso não ocorre, é melhor repensar seus conceitos e hábitos para evitar ter ou agravar as dores de cabeça. ●

FONTES: *Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos*, Eliane Maria Fleury Sidl e Célia Maria Ianna da Costa Zanon, (artigo publicado em Cadernos de saúde Pública, 20, mar/abr 2004); *O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas*, Marcelo Pio de Almeida Fleck (artigo publicado em Ciência e saúde coletiva, ed. 5, 2000); *Cefaleia crônica diária primária: apresentação clínica*, Abouch V. Krymchantowski e Pedro F. Moreira Filho (artigo publicado em Arquivos de Neuropsiquiatria, 58, 2000).

FOTO: Shutterstock Images

Ines249

Analgésicos? Só com prescrição *MÉDICA!*

O consumo abusivo desses medicamentos pode levar à dependência, trazer prejuízos à saúde e até ser fatal

O Brasil tem um dos índices mais altos de consumo indiscriminado de analgésicos na América do Sul. Segundo relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), 0,5% da população adulta abusa de medicamentos vendidos sob prescrição médica. Além da dependência, esse uso abusivo pode trazer diversos prejuízos à saúde. E o alerta se aplica também àqueles adquiridos livremente em farmácias, como o paracetamol, um dos mais consumidos no país.

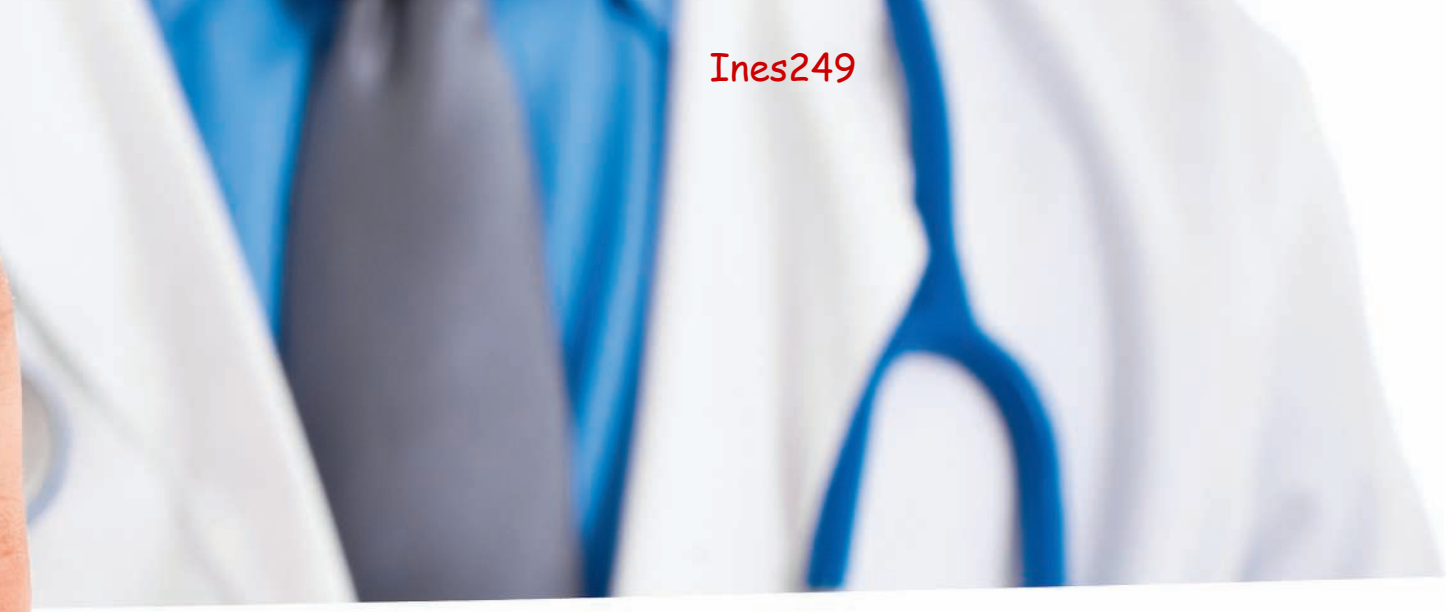
CADA VEZ MAIS FORTES

Cefaleia Crônica Diária Associada ao Abuso de Analgésicos: esse nome extenso serve para definir a dor de cabeça causada pelo hábito de tomar um remedinho aqui, outro ali, sem antes consultar um médico. Com o tempo, o paciente já acostumado com a automedicação passa a não sentir o efeito do comprimido e dobra a dosagem.

"O uso excessivo de analgésicos modifica a resposta química em determinadas áreas do cérebro que fazem o controle da dor. Assim, à medida em que a pessoa vai usando os medicamentos, esse sistema neurológico passa a interpretar que o organismo, para funcionar bem, precisa de doses maiores e de outras categorias de analgésicos", explica o neurologista Marcelo Mariano da Silva, do Centro Paranaense de Avaliação e Tratamento da Dor de Cabeça.

Instalam-se, então, dois problemas: a dependência de medicamentos e a dor crônica. "Quando a pessoa é levada ao vício, a dor de cabeça surge pela abstinência do analgésico",

Ines249



revela o especialista. Pelo erro da automedicação frequente, o que era uma simples dor causada por um dia corrido pode acabar se tornando um problema grave.

ÀS VEZES, DESNECESSÁRIO

Se o médico ainda não foi consultado, recorrer ao analgésico a qualquer sinal de dor é um erro. Muitas vezes, o problema pode ser desencadeado por um dia estressante ou mesmo pelo consumo de determinado alimento. Por isso, investigar a causa da dor é o primeiro passo para tratá-la de forma efetiva, já que mudar os hábitos pode ser o suficiente para evitá-la.

"Dores de cabeça esporádicas, desde que não se enquadrem nos sinais de alerta (quando associados a outros sintomas, por exemplo), podem ser tratadas com medidas não medicamentosas, com bons resultados. Compressa fria, técnicas de relaxamento e acupuntura são alguns exemplos", diz Marcelo.

AUTOMEDICAÇÃO, NÃO!

Tão perigoso quanto o hábito de tomar remédios por conta própria é o de se consultar apenas com o farmacêutico. Em um estudo coordenado pelo neurologista Abouch Krymchantowski, constatou-se que, das 143 farmácias pesquisadas:

- em 80% dos estabelecimentos o farmacêutico, ou atendente, arriscou um diagnóstico a partir dos sintomas relatados pelos participantes da pesquisa, que descreviam sinais sugestivos da enxaqueca;
- em 78% dos casos foram sugeridos medicamentos sem prescrição médica.

Para o especialista, os farmacêuticos não estão preparados para diagnosticar o problema do cliente. Portanto, o recomendado é sempre procurar um médico antes de buscar qualquer saída. ●

PARACETAMOL EM EXCESSO PODE MATAR

O hábito é comum: surge aquela dor de cabeça e o paciente corre para o primeiro analgésico que encontra no armário. A dor não passa e mais um comprimido é ingerido em busca de alívio. Esses remédios parecem ser inofensivos mas, segundo pesquisa publicada no periódico British Journal of Clinical Pharmacology, caso o analgésico paracetamol seja ingerido em excesso repetidas vezes, ainda que apenas um pouco acima do limite, pode trazer consequências desagradáveis e, inclusive, ser fatal.

No estudo, foram analisados 663 pacientes do centro médico Royal Infirmary, no Reino Unido, que tinham danos no fígado causados pelo medicamento. 161 deles haviam tomado overdoses sucessivas para aliviar dores não só de cabeça, mas musculares e abdominais, entre outras. Estes estavam mais suscetíveis a problemas no cérebro e precisavam de diálise renal, além de ter mais riscos de morte do que os pacientes que abusaram do paracetamol apenas uma vez.

Apesar de ser fácil adquirir o medicamento nas farmácias sem receita médica, o ideal é que ele seja tomado apenas com a prescrição de um profissional, que indicará a quantidade para cada paciente.

CONSULTORIA: Marcelo Mariano da Silva, neurologista especialista em dor, do Centro Paranaense de Avaliação e Tratamento da Dor de Cabeça
FOTOS: Thinkstock/Getty Images, Shutterstock Images

Ines249

5 dúvidas sobre os REMÉDIOS

Seja para prevenção ou tratamento, existe uma gama enorme de medicamentos desenvolvidos especialmente para combater cefaleias e enxaquecas. Saiba quais os principais questionamentos em relação ao uso e aos efeitos colaterais

1

OS REMÉDIOS PARA CEFALEIAS E ENXAQUECAS PODEM ENGORDAR?

Tudo depende do remédio usado e do organismo de cada um. Alguns remédios realmente apresentam um potencial para aumentar o peso do paciente. Isso acontece por diversos fatores, seja por aumentar a fome; por obstipação intestinal (intestino preso) ou retenção de líquidos. Medicamentos feitos à base de flunarizina são os que mais podem contribuir com o aumento de peso; seguida dos antidepressivos tricíclicos (amitriptilina) e do divalproato. Porém, também existem medicamentos que podem colaborar com a perda de peso. O topiramato é um deles, pois controla a compulsão alimentar. Por isso, é muito importante continuar ou iniciar exercícios físicos enquanto se faz uso de algum desses medicamentos, para manter a saúde e a balança em dia.

Ines249

2

PODEM CAUSAR DEPENDÊNCIA?

Não há estudos que comprovem qualquer dependência de medicamentos para as crises de cefaleias. O que pode acontecer é a eficácia ser tão boa que o paciente decide tomá-lo por conta própria. Ao contrário de tratamentos com antibióticos, os medicamentos para dores de cabeça, especialmente enxaqueca, costumam ter uma duração maior. Não é uma dependência biológica, e sim um tratamento prolongado.

3

É PERMITIDO CONSUMIR ÁLCOOL DURANTE O TRATAMENTO?

Sempre é indicado evitar o consumo de bebidas alcóolicas em conjunto com o tratamento por meio de medicamentos, independente de sua finalidade. Isso porque pode haver efeitos na mucosa do estômago quando associado ao uso de anti-inflamatórios. A digestão de alimentos e metabolização de remédios compete com o álcool no fígado, então, quanto mais uso de álcool, pior o efeito colateral. Pode ocorrer também mais tontura, enjoos e sonolência.

4

OS REMÉDIOS SEDAM OU CAUSAM SONOLÊNCIA?

Alguns remédios para dor de cabeça, tanto para a prevenção quanto os analgésicos usados durante as crises, podem dar sono. O paciente deve ser alertado desde o começo do tratamento, pois exige um tempo para adaptação do cotidiano. Antidepressivos tricíclicos como a amitriptilina e nortriptilina, e também os que contenham trazodona e mirtazapina em suas composições, podem dar sono. Medicamentos usados nos momentos das crises podem provocar sonolência, pois possuem relaxantes musculares. Muitos destes remédios contêm também cafeína, o que pode reverter essa sonolência. Atenção com medicamentos à base de estimulantes como o isometepteno (neosaldina), pois podem gerar insônia ou mais ansiedade, caso haja a ingestão excessiva.

5

OS REMÉDIOS INTERFEREM NA SAÚDE DE ALGUM ÓRGÃO?

"Existem medicamentos para dor de cabeça, como os anti-inflamatórios, que podem desencadear gastrites, e por fim, dores de estômago", afirma o neurologista Marcelo Mariano da Silva. Por isso é preciso cautela no uso desses remédios, e sempre sob orientação médica. Seja qual for o tipo de medicamento usado, é importante ficar alerta caso surja algum sintoma. Se houver qualquer alteração anormal no organismo, o ideal é procurar o médico.

OS MAIS USADOS

Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, os medicamentos preventivos mais usados são da classe dos neuromoduladores, chamados antigamente de anticonvulsivantes (topiramato e divalproato); antidepressivos, inibidores de recaptação de serotonina (amitriptilina, nortriptilina e venlafaxina); beta-bloqueadores (atenolol, propranolol, metoprolol e nadolol) e bloqueadores do canal de cálcio (flunarizina).

Essas classes são as mais recomedadas nos guias de tratamentos de sociedades da especialidade, mas outras classes também podem ser usadas como anti-hipertensivos (candesartan e lisinopril); vitaminas e minerais (melatonina, riboflavina, coenzima q10 e magnésio); fitoterápicos (petasitis hibridus e tanacetum parthenium); toxina botulínica e neurolépticos (olanzapina, quetiapina, aripiprazol e clorpromazina).

Já os analgésicos podem ser de diversos compostos, como os analgésicos simples (paracetamol e dipirona); anti-inflamatórios (naproxeno, diclofenaco, inibidores de cox-2, ketorolaco, ibuprofeno e tenoxicam); ergotaminas e triptanos (rizatriptano, sumatripitano, zolmitripitano e naratriptano).

CONSULTORIA: Marcelo Mariano da Silva, neurologista especialista em dor; Sociedade Brasileira de Cefaleia / FOTO: Shutterstock Images

Ines249

PODE SER...

Não há motivo para desespero, mas quem tem cefaleias constantes ou nunca teve e de repente sente dores de cabeça intensas deve procurar um médico, de preferência neurologista, e investigar as causas

"A enxaqueca não encobre problemas mais graves. Ela já é uma doença única, de causa genética, neurológica e que, por si só, pode incapacitar a pessoa para as tarefas mais simples". Essa declaração da neurologista Thais Rodrigues Villa é bem esclarecedora e, de certo modo, um consolo para quem tem o diagnóstico definitivo de enxaqueca, pois elimina a preocupação de que haja algo mais grave por trás das dores de cabeça.

Ines249

Por outro lado, quem não tem enxaqueca mas sofre com cefaleias constantemente não pode menosprezar o problema e, principalmente, jamais se automedicar. "Toda cefaleia deve ser diagnosticada e seu tratamento orientado por um neurologista", alerta Thais. Nesses casos, a cefaleia é classificada como secundária, ou seja, é consequência de algum outro problema, que pode ser grave ou não. Daí a importância de um diagnóstico correto.

OS MAIS GRAVES

Entre os problemas mais graves associados à cefaleia, os que mais preocupam são possíveis tumores ou aneurisma. "Tumores são causa de cefaleia quando promovem aumento da pressão intracraniana e um exame básico de fundo de olho (fundoscopia) é suficiente para descartar essa possibilidade", esclarece o neurologista Paulo Bittencourt.

No caso de um aneurisma, a dor também tem características bem marcantes. "É um tipo de cefaleia que tem uma causa anatômica: o rompimento do próprio aneurisma, que é uma dilatação de um vaso sanguíneo cerebral. Em nada lembra uma crise de enxaqueca, ela é muito súbita, já se inicia muito intensa e pode vir acompanhada de outros sintomas graves como convulsão ou sinais de um acidente vascular cerebral (AVC). Pode levar o paciente a perder a consciência e não é uma dor que vai e volta. Além disso, tende a ser uma dor única, inclusive, a pessoa pode nunca ter sentido dor de cabeça antes", explica Thais.

FOTOS: Shutterstock Images; Thinkstock/Getty Images

QUANDO SUSPEITAR

Quando não se tem um diagnóstico de enxaqueca, cefaleia tensional ou em salvas, é bom ter atenção às dores de cabeça. Além das doenças mais conhecidas, como gripe, resfriado e dengue, há muitas outras em que a cefaleia é um sintoma. Não se deve descartar também o estresse, fadiga por um dia de trabalho cansativo, preocupações familiares, financeiras, etc. Mas é bom lembrar que, nesses casos e em geral, um bom descanso elimina o problema.

Confira quais são os tipos que mais exigem cuidado, o que essas dores podem estar indicando e quais são os exames que se deve fazer.

✔ A dor teve início de repente e trata-se de um primeiro episódio.

Suspeita – aneurisma ou tumores.

Exames – Neuroimagem, punção lombar.

✔ É acompanhada por distúrbio de consciência, febre ou rigidez da nuca.

Suspeita – meningites; meningoencefalite; infecções por parasitas; doença de Lyme (causada por uma bactéria transmitida por carrapatos); infecção sistêmica; doença do colágeno e aids.

Exames – de sangue, LCR (líquido cefalorraquidiano) e neuroimagem.

✔ Apresenta também sintomas ou sinais de irritação ou déficit neurológico.

Suspeita – tumores; tromboflebites; acidente vascular cerebral (AVC); malformação arteriovenosa; doença do colágeno; neuroparasitoses e neurotuberculose.

Exames – de sangue, LCR, neuroimagem e eletrencefalograma.

✔ Apresenta um quadro de evolução lenta na intensidade da dor e na frequência.

Suspeita – tumor; hematoma intracraniano; hidrocefalias.

Exame – neuroimagem.

✔ As crises se iniciaram após os 50 anos de idade.

Suspeita – arterite temporal (inflamação de artérias); tumor; hematoma intracraniano.

Exames – VSH, leucograma, protidograma, biopsia arterial e neuroimagem.

✔ A pessoa apresenta distúrbio endócrino (hormonal) ou hipertensão arterial.

Suspeita – tumor de hipófise; tumor da pineal; hipertensão arterial sistêmica; feocromocitoma (um tipo de tumor benigno que evolui com hipertensão arterial).

Exames – de sangue, neuroimagem, dosagens hormonais, urina, ultrassonografia de abdômen e estudo da função renal.

✔ A cefaleia acontece após tosse ou esforço físico.

Suspeita – lesão expansiva intracraniana; hematoma intracraniano; doença coronariana.

Exames – neuroimagem e avaliação cardiológica. ●

Consultorias: Thais Rodrigues Villa e Paulo Bittencourt, neurologistas
Fonte: *Cefaleias*, José Geraldo Speciali e Wilson Farias da Silva (coord.), Lemos Editorial

Ines249

Mitos sobre as

Não é raro escutar de alguém a causa daquela cefaleia. Mas como saber se o palpite é fato ou não passa de balela? A neurologista Carla Jevoux desvenda algumas afirmações populares

1 *MUITA EXPOSIÇÃO AO SOL PODE RESULTAR EM DOR DE CABEÇA.*

Verdade. "Luminosidade intensa ou exposição ao sol forte pode funcionar como um provocador de crises de enxaqueca", esclarece Carla. Ficar um longo tempo em ambientes muito quentes também pode gerar as crises, já que o calor pode causar a dilatação dos vasos sanguíneos da cabeça.

2 *FALAR MUITO AO CELULAR PODE GERAR DORES DE CABEÇA.*

Mito. Apesar de alguns alarmistas afirmarem que o excesso de tecnologia pode fazer mal à saúde, não há comprovação científica sobre a relação do uso de telefones móveis e as dores de cabeça.

3 *CONSUMIR ALIMENTOS GELADOS CAUSA DOR DE CABEÇA.*

Verdade. "A cefaleia do sorvete, ou cefaleia atribuída à ingestão de estímulo frio, é uma dor de curta duração, que pode ser intensa, produzida pela passagem de material frio sobre o palato ou parede posterior da faringe, em indivíduos suscetíveis", explica a especialista. Segundo Carla, a dor desaparece dentro de cinco minutos após remoção ou ingestão do estímulo frio.

4 *EXCESSO DE TEMPO EM FRENTE AO COMPUTADOR E TELEVISÃO TAMBÉM PODEM RESULTAR EM CEFALEIA.*

Mito. Não é raro escutar alguém culpar as horas do uso desses aparelhos pelas dores cranianas, porém não há estudos científicos que comprovem esse vínculo.

Ines249

5 ***PROBLEMAS NO FÍGADO OU NO ESTÔMAGO CAUSAM ENXAQUECA/DOR DE CABEÇA.***

Mito. Por quase sempre as crises de enxaqueca serem acompanhadas por náuseas e vômitos, muitas pessoas imaginam que o problema pode estar ligado a esses órgãos. "São sintomas transitórios que fazem parte do quadro clínico da própria enxaqueca. No passado, muitos pensavam que isso poderia ser 'problema de fígado'", destaca Carla.

7 ***FICAR MUITO TEMPO SEM COMER PODE CAUSAR CEFALEIA.***

Verdade. De acordo com a neurologista, a privação é um dos fatores das crises de enxaqueca: "Para algumas modalidades de cefaleia como a enxaqueca há fatores específicos que podem desencadear as crises. O jejum prolongado é citado pela maioria dos pacientes". Porém, o habitual é que um mesmo paciente relacione dois ou mais provocadores das suas crises.

FOTOS: Shutterstock Images

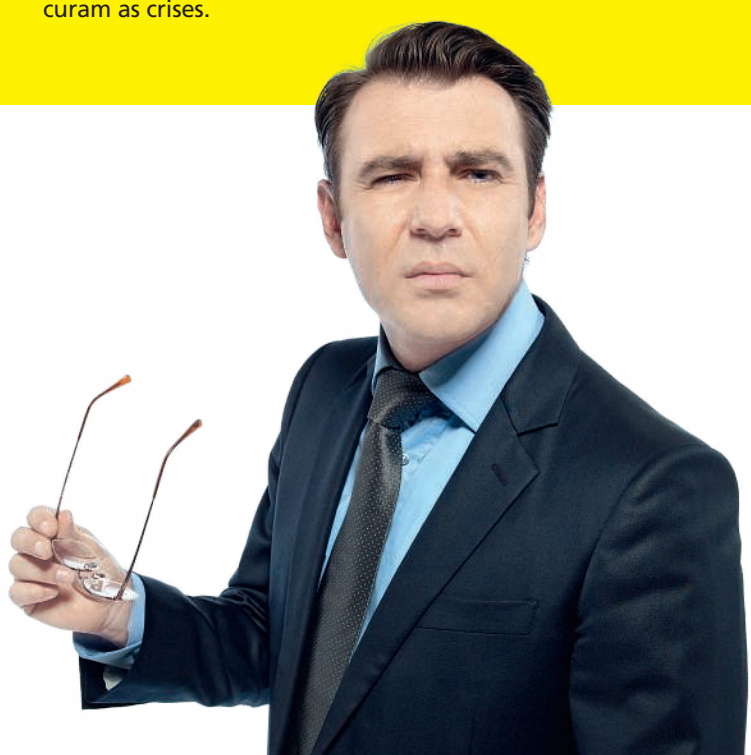
e verdades *DORES* de *CABEÇA*

8 ***BATATA NA TESTA E NAS TÊMPORAS ALIVIA ENXAQUECA.***

Verdade. Colocar rodelas geladas de batatas na cabeça aliviam o desconforto da enxaqueca. Isso acontece por causa do estreitamento dos vasos sanguíneos da região, devido ao frio das rodelas. Usar bolsas térmicas geladas também surte o mesmo efeito. Mas atenção: elas apenas atenuam os sintomas, não curam as crises.

6 ***PROBLEMAS OFTALMOLÓGICOS FAZEM A CABEÇA DOER.***

Mito. Há quem associe a ausência dos óculos de grau com o surgimento da dor de cabeça, por "forçar a vista". Porém, apenas erros de refração muito graves em crianças podem causar dores. "Embora a cefaleia por erros de refração seja rara, a conduta pediátrica mais comum é a avaliação oftalmológica que pouco ajuda no diagnóstico final da cefaleia", afirma a neurologista. Mas não confunda a falta de uso de óculos com alguns problemas oculares, como estrabismo, que podem sim, causar dores de cabeça. Óculos multifocais também podem causam incômodos.



Ines249

ESPECIALISTAS *CONSULTADOS*

ABOUCH KRYMCHANTOWSKI, neurologista
Site: www.dordecabeca.com.br

ABRAM TOPCZEWSKI, neuropediatra do Hospital Albert Einstein, autor do livro "Cefaléia na infância e adolescência - como lidar?"

ALEX BOTSARIS, médico especialista em plantas medicinais
Site: www.alexbotsaris.com.br

CARLA JEVOUX, neurologista
Site: www.carlajevoux.com.br

EDUARDO MARINO, massoterapeuta
Site: www.eduardomarino.com.br

ELIANA MELHADO, neurologista

JORGE RICARDO DOS SANTOS, médico homeopata
Site: www.jorgehomeopata.com.br

MARCELO MARIANO DA SILVA, neurologista do Centro de Avaliação e Tratamento da Dor de Cabeça
Site: www.tratamentodadordecabeca.com.br

MÁRCIA PERES, neurologista do Hospital Balbino

MARIANA RIBEIRO, nutricionista da empresa Congelados da Sônia
Site: www.congeladosdasonia.com.br

PATRICIA FAN, nutricionista

PAULO BITTENCOURT, neurologista

TAMARA MAZARACKI, nutróloga e médica ortomolecular

THAIS RODRIGUES VILLA, neurologista
Site: www.cefaleiaweb.com.br

FONTES:

- Sociedade Brasileira de Cefaleia
Site: www.sbce.med.br
- *Site:* www.cefaleias.com.br
- *Site:* www.enxaqueca.com.br

CÉREBRO SAUDÁVEL

Ano 4, nº43, Julho- 2026
COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br, Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido por e publicado originalmente na revista: Combata a Dor de Cabeça! - Ano 1 - nº 1 - 2012

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
CONTATO atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281

alto astral editora

©2026 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!